

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА**



**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

(монографія)

*За редакцією Л.З. Сердюк*

Київ

2018

УДК 159.9.2

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України (протокол № 7 від 2 липня 2018 р.)*

**Рецензенти:**

**Карамушка Л.М.** – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків

**Власова О.І.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

**Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості:** монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.

**ISBN 978-966-97846-8-1**

У монографії висвітлюються результати теоретичних та емпіричних досліджень психологічних основ самодетермінації розвитку особистості. Представлений емпіричний матеріал виявлення закономірностей, чинників та умов самодетермінації особистості. Значна увага приділена практичним аспектам цієї проблеми, що сприятиме формуванню та розвитку особистісного потенціалу людини, її життєвих цілей, перспектив, позитивного самоствавлення, віри в свої можливості, усвідомленості життєвого шляху. Практичним аспектом дослідження є виявлення факторів та ефективних психологічних технологій, що стимулюють вроджений потенціал людини, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечує самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації особистості, сприяють задоволеності життям та психологічному благополуччю особистості.

Монографія адресована науковцям, які займаються проблемами саморозвитку, самореалізації, особистісної автономії, самодетермінації, психологічного благополуччя, життєстійкості особистості, психологам, психотерапевтам, керівникам організацій, педагогічним працівникам закладів освіти, аспірантам, студентам.

Номер державної реєстрації НДР 0116U004812

ISBN 978-966-97846-8-1

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Психологічна сутність та ключові параметри феномена самодетермінації розвитку особистості (Сердюк Л.З.)	6
1.2. Потреба в особистісній автономії як ключовий параметр самодетермінації та психологічного благополуччя особистості (Чайка Г.В.)	10
1.3. Самоставлення в структурі самодетермінації особистості (Яворська-Ветрова І.В.)	17
1.4. Акультурація та самоактуалізація в розвитку особистості (Данилюк І.В.)	25
1.5. Компетентність у часі в структурі феномена самодетермінації розвитку особистості (Турбан В.В.)	33
1.6. Методичне забезпечення дослідження (Сердюк Л.З.)	47
РОЗДІЛ II. СИСТЕМОГЕНЕЗ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТ- КУ ОСОБИСТОСТІ	49
2.1. Самореалізація як феномен самодетермінації особистості (Сердюк Л.З.)	49
2.2. Ціннісні основи самодетермінації особистості (Пенькова О.І.)	52
2.3. Взаємозв'язок показників самодетермінації та самореалізації особистості (Пенькова О.І.)	58
2.4. Характеристика взаємозв'язків у системі «самоефективність – самодетермінація» особистості (Дригус М.Т.)	62
2.5. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові (Чиханцова О.А.)	71
РОЗДІЛ III. ФАКТОРИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	80
3.1. Особистісна автономія як ключова ознака самодетермінації особистості (Чайка Г.В.)	80
3.2. Самоставлення як фактор самодетермінації особистості (Яворська-Ветрова І.В.)	89
3.3. Психологічні чинники самоставлення особистості (Яворська-Ветрова І.В.)	105
3.4. Смислжиттєві орієнтації та життєва перспектива са- модетермінованої особистості (Володарська Н.Д.)	108
3.5. Розвиток життєстійкості на засадах самодетермінації особистості (Чиханцова О.А.)	116

РОЗДІЛ IV. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ	124
4.1. Психологічні ресурси самодетермінації особистості (Сердюк Л.З.)	124
4.2. Позитивна психологія та психотерапія в розвитку осо- бистісного потенціалу та психологічного благополуччя особистості (Сердюк Л.З.)	129
4.3. Екзистенційні передумови самодетермінації особистості (Каплуненко Я.Ю.)	132
4.4. Гештальт технології активації самодетермінації розвитку особистості (Володарська Н.Д.)	138
ВИСНОВКИ	143
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	146
CONTENT	160
SUMMARY	162
ДОДАТКИ	164
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	191

## ВСТУП

Виклики сучасного суспільства зумовлюють необхідність ґрунтовної розробки психологічних основ самодетермінації розвитку особистості, тому здатність особистості до ініціації власного розвитку, розкриття особистісного потенціалу, набуває особливого значення. Така готовність та здібність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки.

У монографії висвітлюються результати теоретичних та емпіричних досліджень психологічних основ самодетермінації розвитку особистості. Представлений емпіричний матеріал виявлення закономірностей, чинників та умов самодетермінації особистості. Значна увага у монографії приділена практичним аспектам цієї проблематики, що сприятиме формуванню та розвитку особистісного потенціалу людини, її життєвих цілей, перспектив, цінностей, що визначають сутнісні сили її самореалізації та психологічного благополуччя. Практичним аспектом дослідження є виявлення факторів та ефективних психологічних технологій, що стимулюють вроджений потенціал людини, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечує самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації особистості, допомагають протидіяти негативному впливу середовища.

Основна ідея дослідження полягає у тому, що самодетермінація особистісного розвитку базується на наявному у людини прагненні до саморозвитку та психологічного благополуччя, яке внаслідок асиміляції соціокультурного досвіду, шляхом індивідуально властивого способу саморегуляції, веде до узгодженості та гармонізації особистісної структури, що забезпечує їй свободу вибору.

Отримані результати дослідження стануть основою для визначення ефективних терапевтичних та корекційних підходів для подолання проблем особистісної невизначеності, терапії ряду станів, які супроводжуються суб'єктивним відчуттям зниження цінності життя, втрати інтересу до нього та створить основу для їх профілактики та діагностики.

Інноваційний характер викладених наукових результатів, на основі розуміння механізмів переходу можливості у дійсність, відкриває широкі перспективи до подальшого їх впровадження з отриманням вираженого позитивного соціально значущого ефекту, що полягає в сприянні самодетермінації, самореалізації та психологічному благополуччю особистості.

*Людмила Сердюк, доктор психологічних наук, професор,  
завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Психологічна сутність та ключові параметри феномена самодетермінації розвитку особистості

Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації. Така здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки. Це зумовлює необхідність ґрунтовної розробки проблеми самодетермінації особистості, яку відносять до актуальної тепер позитивної психології, мета якої – звернути увагу психологічної науки не стільки на виправлення негативного, стільки на побудову позитивних складових психології людини (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Провідна роль, як показує практика такого роду досліджень, у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам, а також ставленню до власної індивідуальності.

Визначаючи основну ідею теорії самодетермінації, слід зазначити, що найбільш суттєвим в ній є те, що постулювало наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя. Тому важливим прикладним завданням, яке вирішує ця теорія, є *визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища.*

Класичною в досліджуваному контексті вважається теорія самодетермінації та особистісної автономії (Deci, & Ryan, 1985, 1987, 1991, 2000, 2002, 2008; Ryan, 1982, 1995; Ryan, & Deci, 2000, 2017) та ін. Теорія самодетермінації (Self-determination theory – SDT) – це макротеорія мотивації людини, яка розвивалася із досліджень внутрішньої мотивації і включала безліч досліджень в різних організаціях та сферах життя.

Внутрішня мотивація – це спонтанні спонукання людей до цікавості та зацікавленості, пошук викликів, а також здійснення та розвиток їх навичок та знань, навіть за відсутності винагород. Протягом останніх чотирьох десятиліть експериментальні та польові дослідження, здійснені на основі теорії самодетермінації (Ryan, & Deci, 2017), свідчать про те, що внутрішня мотивація є базовою для прогнозування ефективності навчання, продуктивності, творчості, оптимального розвитку та психологічного благополуччя особистості.

Дійсно, такі пошукові стани тягнуть за собою пошук новизни і викликів і, більш того, діють для того, щоб виявляти новизну і відкрити нові проблеми. Тобто, внутрішньо мотивована пошукова поведінка, насамперед, підкріплюється інтересами і схильностями, а не зниженням неспокою (Deci, & Ryan, 1985; Ryan, & Deci, 2017). Як вважають автори (Deci, & Ryan, 2008), самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, як основна вроджена схильність, що веде організм до включення в поведінку, що призводить до розвитку умінь гнучкої взаємодії з соціальним середовищем.

До середини 1980-х років в численних дослідженнях вивчався вплив різних ситуаційних чинників на прояв внутрішньої мотивації (Deci, & Ryan, 1985). Це дослідження показало, що такі події, як позитивний зворотний зв'язок і вибір, поліпшили внутрішню мотивацію, а негативний зворотний зв'язок, крайні терміни, та інші зовнішні фактори (Ryan, & Deci, 2017), як правило, зменшували внутрішню мотивацію. Таким чином, Десі і Райан (Deci, & Ryan, 2000), припустили, що *внутрішня мотивація – це функція психологічного зростання* протягом усього життя, заснована на основних психологічних потребах в компетентності і автономії. Таким чином, *розвиток є способом взаємної актуалізації внутрішніх потенціалів, інтересів і об'єднання знань, цінностей і регуляторних механізмів, що призводить до їх гармонізації* (Grolnick, & Ryan, 1987).

Звичайно, розвиток, особистісне зростання зовсім не виключає зовнішньої мотивації, її необхідно враховувати в системі з іншими детермінаторами. Зовнішня мотивація варіюється в залежності від інтерналізації та інтеграції цінності діяльності. Інтерналізація – це те, наскільки добре відчувається цінність діяльності, а інтеграція пояснює процес індивідуального переходу від зовнішнього регулювання до власної саморегулюючої версії (Ryan, & Deci, 2000).

Використовуючи для опису процесу, в наслідок якого поведінка людини стає відносно більш автономною, термін «інтерналізація», в теорії самодетермінації виділяються *три особистісні потреби*, критично важливі для підтримки цього процесу і розвитку її оптимальної мотивації та особистого благополуччя (Deci, & Ryan, 2008):

- Потреба в автономії – відображає потребу особистості відчувати себе ініціатором та забезпечувачем своїх дій, господарем своєї власної долі і того, що у неї є певний контроль над своїм життям; найголовніше, людям потрібно відчувати, що вони контролюють свою поведінку.
- Компетентність – передбачає потребу відчувати себе здатним досягти бажаних результатів; ця потреба стосується наших досягнень, знань і навичок; люди повинні розвивати свою компетентність і розвивати майстерність у важливих для них завданнях.
- Пов'язаність – так званий зв'язок і пов'язаність з іншими, відображає потребу відчувати себе ближче і зрозуміліше «значущим іншим»; кожен із нас в якійсь мірі потребує інших людей.

Відповідно, найменш інтерналізована форма регулювання є зовнішньою і відображає привабливість у поведінці, спрямовану на отримання певних винагород або уникнення певних негативних непередбачуваних обставин (Ryan, & Connell, 1989).

Наукова розробка проблеми самодетермінації ведеться у рамках багатьох психологічних напрямків, таких як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Frankl, 1990; May, 1980), теорія суб'єктності (Harre, 1983), теорія самоефективності (Bandura, 1997), теорія самоактуалізації (Maslou, 2008), часової перспективи (Nuttin, 1984), теорії "поток" (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) та ін. Проблеми особистісного становлення, реалізації особистісних можливостей і досягнення самості («бути самим собою») є основним предметом теорій особистісного росту (Rodzhers, 2002; Maslou, 2008).

У пострадянській психології в розвитку проблеми самодетермінації особистості слід відмітити напрацювання (Балл, 2017; Боришевський, 2010; Галажинский, 2002; Калитеевская, Леонтьев, 2006; Колишко, 2004; Клочко, Галажинский, 1999; Кокун, 2012; Максименко, 2004; Maksimenko, & Serdiuk, 2016; Сарджвеладзе, 1989; Панталеєв, 1991; Столін, 1987; Титаренко, 2003, 2010; Чепелева, Смульсон, Шиловська, Гуцол, 2007; Чирков, 1996) тощо.

Заслуговує на увагу концепція самодетермінації О.Р. Калітеєвської, Д.О. Леонтьєва (Калитеевская, Леонтьев, 2006), яка не містить принципових протиріч з теорією самодетермінації Е. Десі і Р. Райана. Її можна сформулювати в наступних положеннях:

1. Здатність до самодетермінації – реальність, властива зрілій особистості та ґрунтується на власних ціннісно-смыслових орієнтаціях.

2. Здатність до самодетермінації виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку, що виражається в усвідомленні себе як причини змін в собі і в оточуючому середовищі та здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності у будь-який момент.

3. Свобода і відповідальність мають різні генетичні корені і в онтогенезі розвиваються відносно незалежно одна від одної: свобода – через поступове надбання спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смислової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер-» до «інтра-» інтеріоризації механізмів регуляції поведінки більш високого рівня.

4. Інтеграція свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди. Основна причина полягає в нерозвиненій саморегуляції. В такому разі, подальший розвиток особистості гальмується, його динаміка приймає непослідовні, деструктивні або інволюційні форми.

В останні 10-15 років, зросла кількість досліджень, що ґрунтуються на основі теорії самодетермінації в контексті здоров'я, включаючи дослідження здоров'язберігаючого середовища та поведінки. Результати цих



досліджень показали роль автономного саморегулювання і підтримки потреб в різних аспектах психічного і фізичного здоров'я людини.

Автономне саморегулювання особливо важливе для здоров'язберігаючої поведінки особистості, оскільки більш ефективно регулюються її зусилля, наполегливість, стабільність тощо (Ryan, & Deci, 2017). В такому розумінні, можливість задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми забезпечує свободу активності і самоорганізації.

Отже, *самодетермінація* означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості. Тому, відповідно, ключовим поняттям цієї теорії є поняття *автономії*. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

Автономія відноситься до досвіду волі і цілісності, до відчуття, що поведінка людини є справжньою і самоорганізованою, а не внутрішньо суперечливою і нав'язаною ззовні. В рамках SDT компетентність і автономія розглядаються як вагомні елементи в активних схильностях людей, щоб шукати проблеми, бути цікавими і зацікавленими, а також розвивати і виражати свій творчий хист: коли ці потреби будуть підтримані, виникає внутрішня мотивація, а коли зірвані – внутрішня мотивація підривається (Ryan, 1995).

Концептуальна основа самодетермінації як "здатність визначати і досягати цілі, ґрунтується на знанні і оцінюванні себе" (Field, & Hoffman, 1994) та ролі соціального контексту в підтримці чи зриві оптимальної мотивації особистості (Ryan, & Deci, 2000). Компетентність же відноситься до почуття ефективності, відчуття зростаючої майстерності в діях, які є оптимально складними і які ще більше розвивають свої здібності.

Тому, на думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки А.Бандури, немає істотнішого механізму суб'єктності, а, значить, самодетермінації, ніж переконання у власній *самоефективності* (Bandura, 1997).

Власне, *самоефективність*, як переконання у власних здібностях організувати і здійснювати дії, та *самоставлення* особистості, що значною мірою визначає формування уявлень про світ і себе самого (забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе навколишніх, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей), становлять зміст системи «особистість – соціальний світ» і тому вкрай необхідні для отримання очікуваних результатів. Якщо люди не впевнені в своїх можливостях щодо отримання бажаних результатів, то у них буде недостатньо рішучості діяти.

Здібності, важливі для самодетермінованої поведінки особистості включають в себе також здатність до вибору, вирішення проблем, самозахист, внутрішній локус контролю, самосвідомість і самопізнання (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Як цілісна психологічна система, людина знаходиться не в протиставленні об'єктивному світу, а в єдності з ним, з тією його частиною, що має для неї значення, зміст, *цінність*. А ге-

неза мотивів самореалізації здійснюється не лише від потребової сфери, але й від особистісних та ціннісно-сміслових структур. Тому, *систему ціннісних та смислових орієнтацій особистості* вважаємо важливим параметром її самодетермінації. Слід відмітити також наявність *цілей* та *сми-слів* у перспективі майбутнього особистості у визначені психологічних ос-нов її самореалізації. Сучасні дослідження SDT і цілей підтвердили зв'язок між успіхом та автономією і підтвердили гіпотезу про те, що успіх також більш імовірний, коли наші цілі невід'ємні і призначені для задоволення наших основних потреб. Було також виявлено, що успіх в досягненні цілей є більш ймовірним, коли нас підтримують співчуваючі люди, а не контролюючі чи директивні (Koestern, & Nore, 2014).

Визначаючи складові та фактори самодетермінації особистості (Maksimenko, & Serdiuk, 2016), ми ще одним ключовим поняттям вважаємо поняття *волі*. Основою волі є внутрішня мотивація, зокрема людська потреба бути компетентною у поєднанні з самодетермінацією у взаємодії із середо-вищем. Воля, у свою чергу, вирішує конфлікти між потребами, підпорядко-вуючи їх і є необхідним аспектом здорового функціонування людини, та ви-значає локус каузальності (когнітивний конструкт, може бути зовнішнім і внутрішнім, що представляє міру, з якою людина є самодетермінованою при плануванні і здійсненні нею будь-якої поведінки) (Ryan, & Deci, 2017).

Отже, під *самодетермінацією* розуміють здатність людини вибрати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь ін-ші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективніс-тю саморегуляції.

## 1.2. Потреба в особистісній автономії як ключовий параметр самодетермінації та психологічного благополуччя особистості

Проблема автономії, тобто незалежності, існувала, мабуть, стільки, скільки існує людство. Необхідність автономії була усвідомлена ще в гре-цькій філософії Демократом і Сократом. М.К.Мамардашвілі розуміє авто-номію як щось, вироблене на своїх власних підставах, що є саме для себе підставою. Автор вважає, що якби не було таких механізмів, то у людини взагалі не виникало б таких специфічних станів. Ні стану розуміння, ні стану любові і т.д., тому що все розсіювалося б в задоволенні самих ба-жань (Мамардашвили, 2000). Це поняття розглядається в контексті таких питань як свобода людини, внутрішня свобода, свобода творчості тощо.

В останні десятиріччя в психологічній науці піднялася дискусія щодо поняття «особистісна автономія», яка розуміється як особистісна незалеж-ність у думках, діях, вчинках.

Поняття особистісної автономії за своєю етимологією означає, що особистість орієнтується на власний закон розвитку. Особистісна автономія означає вибір поведінки на основі власних внутрішніх критеріїв. При цьому прояви особистісної автономії слід відрізняти від сліпого слідування внутрішньому імпульсу або бажанням людини, що далеко не завжди призводить до позитивного для розвитку особистості результату. Особистісна автономія розглядається як інтеріоризована форма зовнішньої регуляції, що стала саморегуляцією і придбала якісно іншу форму (Дергачева, 2011). Особистісна автономія описує механізми саморегуляції та самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій і враховують як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини.

За Е. Берном (Берн, 2002) справжня автономія особистості – це прояв або відновлення трьох здібностей: усвідомлення, спонтанності, щирості. Усвідомлення – це здатність розуміти те, що відбувається в сьогоденні, сприймати без спотворень те, що відбувається. Це здатність перебувати в контакті з самим собою, знання свого внутрішнього світу. Людина, яка усвідомлює саму себе, вміє слухати й інших, тому що, спілкуючись, відчуває іншу людину, а не занурена у власні проблеми. Така людина живе «тут і тепер», відчуває ситуацію, розуміє почуття, що виникають в неї, здатна оцінити доречність або недоречність того чи іншого способу поведінки. Спонтанність – це свобода вибору з можливого репертуару поведінки. Спонтанна особистість не прив'язана сліпо до ролі, нормативу або звички, її поведінка гнучка і адекватна ситуації. Крім того, спонтанна особистість здатна до навчання та адаптації: вона постійно розширює і переоцінює репертуар можливої поведінки. Щирість – це прояв природності, вміння бути самим собою. Бути щирим – це значить не соромитися свого внутрішнього світу, своїх почуттів, бажань, бути відкритим.

У наукових працях Д.О.Леонтьєва (Леонтьев, 2007) здійснена така систематизація змістових навантажень поняття «автономність»: а) відокремлення людини від оточуючого контексту (емансипація); б) риса особистості; в) базова потреба, рушійна сила, що проявляється на всіх стадіях розвитку; г) «самозакон» – реалізація права на власні життєві принципи і систему цінностей.

На сьогодні поняття особистісної автономії, методи її дослідження, особливості розвитку на різних вікових етапах, у різних культурах, суспільних групах найбільш широко дискутується у рамках двох підходів: у межах теорії самодетермінації, де особистісна автономія розглядається як базова потреба; та при вивченні психологічного благополуччя особистості, при цьому підході особистісна автономія розуміється особистісна риса і складова психологічного благополуччя.

На основі такого підходу виокремлено три види мотивації: автономна, контрольована і безособова. Перша включає в себе поряд з внутрішньою мотивацією також ідентифіковану та інтегровану регуляцію, тобто добре ін-

терналізовані форми зовнішньої мотивації (Deci&Ryan, 1987; Deci&Ryan, 1991). Люди з такою мотивацією характеризуються почуттям компетентності, вони самодетерміновані, ефективно управляють своїми мотивами, відрізняються високою самооцінкою. І навпаки, контрольована мотивація базується на зовнішній мотивації, тобто поведінка здійснюється під впливом нагород і покарань, і регуляція поведінки в такому випадку лише частково інтерналізована, спонукання активності здійснюється під впливом таких чинників, як мотиви схвалення, уникнення сорому, умовна самооцінка. Така мотивація передбачає негнучкість поведінкових реакцій, більш низький рівень самооцінки, схильність орієнтуватися на зовнішні стимули.

При автономній мотивації люди мають бажання діяти самостійно, добровільно розпочинають власні дії, при контрольованій мотивації – навпаки, вони знаходяться під зовнішнім тиском, відчуваючи, що щось або хтось спонукає їх думати, відчувати і вести себе певним чином. І автономна, і контрольована мотивація спрямовують дії людей, проте друга негативно позначається на життєздатності, призводить до зниження психологічного благополуччя і наполегливості (Гордеева, 2010).

Головна психологічна відмінність автономної особистості – схильність приймати рішення і будувати власну поведінку, виходячи з стійких внутрішніх критеріїв, часом на противагу силам зовнішнього оточення і всупереч власним миттєвим бажанням. Автономія накладає відбиток на багато рішень і вчинків особистості – від тривіальних, малозначних до доленосних, таких, що створюють смисл життя. Люди схильні проявляти автономну мотивацію тоді, коли їх базові потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими задоволені. Автономна мотивація сприяє більш високим навчальним і кар'єрним досягненням, розвитку креативності, підвищенню наполегливості в у різних видах діяльності, більшій продуктивності і меншому «вигоранню» на робочому місці, більшому залученню в процес психотерапії і найкращим її результатами, а також більш здоровому способу життя, кращому психологічному благополуччю (Гордеева, 2010; Deci & Ryan, 2008).

Як вже зазначалося, другий поширений підхід до вивчення особистісної автономії – через її дослідження як складової психологічного благополуччя. Питання психологічного благополуччя було піднято науковцями відносно недавно, проте одразу стало актуальним. Засновником цього підходу є К. Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття, готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономія, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) (Ryff, 1995). За інтерпретацією К. Ріфф, людина, яка має високу автономію, не залежить від думки оточуючих, здатна протистояти більшості, нестандартно і творчо мислити, така людина адекватно оцінює себе і свою поведінку, орієнтуючись на вла-

сні відчуття і цінності, а не думки інших. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих. Автономія проявляється у високому рівні самостійності і відповідальності за власні рішення.

Фактори, що негативно впливають на автономію, як правило, відволікають увагу від внутрішньої мотивації, творчості, самомотивації, впевненості, інтересу і життєздатності. Відсутність підтримки автономії також пов'язується з гіршою самоповагою, послабленням або неузгодженістю мотивації, а також з іншими результатами, які свідчать про психологічний неблагополуччя (Deci & Ryan, 1987; Ryan, Deci & Grolnick, 1995).

Проте при дослідженні автономії виникає питання: коли автономія переходить у вседозволеність? Тобто саме тут постає проблема співвідношення свободи і відповідальності.

Як вже зазначалося вище, теорія самодетермінації розглядає дві потреби, які за своєю природою є протилежними. Потреба в автономії – це потреба бути незалежним, діяти на власний розсуд, за внутрішнім, тобто власним вмотивуванням. На противагу неї, потреба у пов'язаності (взаємозв'язку) – це потреба взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати з ними близькі стосунки, і діяти з урахуванням таким стосунків, потреб і сподівань близьких людей. Кожна людина сама встановлює собі межу між автономією і прив'язаністю залежно від особистих схильностей, вікового, фізичного, інтелектуального розвитку, а також від приналежності до певних культурних груп. Так, приміром, в роботі (Church, Katigbak, Locke et al., 2013) показано, що представники азійських країн (Філіппіни, Малайзія, Китай, Японія) у порівнянні жителями країн Заходу відчують менше задоволення від автономії, і більше від пов'язаності з іншими. У роботі (Balkir, Arens & Barnow, 2013) показано, що відчуття пов'язаності з іншими прогнозує краще психологічне благополуччя у жінок з Туреччини, ніж у жінок з Німеччини. І навпаки, більше задоволення потреби в автономії сильніше покращує психологічне благополуччя жінок з Німеччини.

Модель психологічного благополуччя, запропонована К.Ріфф, також намагається віднайти баланс між автономією та вседозволеністю, оскільки теоретично вона базується не на простому почутті щастя, але спирається на «Нікомаховій етиці» Аристотеля, згідно з якою мета життя – не відчувати себе добре, а – жити чесно.

Дж. Мілль (Милль, 1993) був першим, хто розділив поняття «позитивна» і «негативна» свобода. Перша, на його думку, відповідає на питання «наскільки людина здатна зробити щось», а друга – «наскільки йому дозволено це зробити». Дж. Дворкін (Dworkin, 1988), сформулював поняття автономії як здатність другого порядку критично оцінити бажання першого порядку і прийняти або спробувати змінити їх відповідно до цінностей і переваг вищого порядку (Сергеева, 2007).

В.Франкл наголосив на необхідності відрізнати свободу «від» від свободи «для». Він також акцентував увагу на нерозривному зв'язку свободи і відповідальності. «Свобода означає не що інше як здатність слідувати голосу розуму, здоров'я, благополуччя і совісті проти голосу ірраціональних пристрастей» (Франкл, 1990, с. 94). Свобода пов'язана з усвідомленням і розумінням ситуації, з можливістю вибору і відповідальністю за зроблений вибір. «Свободу ... слід визначати не як «дії в усвідомлюванні необхідності», але як дії на основі усвідомлення альтернатив і їх наслідків» (Франкл, 1990, с. 103). Умови, в яких перебуває людина, – це тільки набір різних можливостей і варіантів. Рішення залишається за людиною. Воно залежить від здатності особистості ставитися до самої себе, до свого життя і щастя всерйоз; воно залежить від готовності вирішувати і свої власні моральні завдання, і моральні проблеми всього суспільства. Воно, нарешті, залежить від мужності бути самою собою і бути для себе. З позицій Фромма свобода пов'язана не тільки з пошуком свого призначення, але і зі здоровим функціонуванням людини в цілому. Тому прийняттю правильного рішення може сприяти така людська особливість, як існування найсильнішого спонукання до здоров'я і щастя, які є частиною людської природи (Фромм, 1992).

Х. Ходжинс, Р. Костнер і Н. Дункан (Hodgins, Koestner & Duncan, 1996) виокремили два види автономії: реактивну (здатність протистояти зовнішнім впливам) і рефлексивну (здатність осмислити і інтегрувати цінності зовні до свого внутрішнього «Я»). Автономія досягається тоді, коли особистість піддає норми, з якими стикається, критичному оцінюванню, а потім приймає практичні рішення на основі незалежних і раціональних роздумів. Ідеалом автономії особистості є образ людини, яка контролює до певної міри свою долю, формуючи її за допомогою послідовних рішень протягом усього життя. Автономія особистості пов'язана з ініціацією або схваленням власної поведінки, вона стосується дій, що затверджується суб'єктом, тому що дії оцінюються як такі, що виходять з внутрішнього «Я» особистості й базуються на її справжніх цінностях та інтересах.

Свобода і відповідальність особистості розвиваються відносно незалежно одна від одної, так як мають різні коріння і механізми розвитку. Свобода розвивається через поступове ціннісне обґрунтування спонтанної активності і смислової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер-» до «інтра-» (Выготский, 1983). Шляхи розвитку свободи і відповідальності особистості перетинаються у підлітковому віці. Зсув рушійних сил особистісного розвитку ззовні всередину, що відбувається в інтеграції і повноцінному розвитку механізмів свободи і відповідальності, є суттю підліткової кризи (Леонтьев, Калитеевская, Осин, 2011).

Проте інтеграція цих механізмів свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди, навіть у віці хронологічної зрілості. При слабо розвиненій саморегуляції свобода вироджується в імпульсивне бунтарство.

При нерозвиненій суб'єктній активності відповідальність обмежується сумлінним виконанням зовнішньо вказаних дій або конформістською відмовою і від свободи, і від відповідальності.

Саме тут логічно постає питання про віковий розвиток особистісної автономії і як потреби, і як особистісної риси.

Протягом усього життя автономія може як прогресувати, так і регресувати в міру того, як розвиваються нові (або змінюються вже наявні) компетенції, якості, навички особистості, або якщо зміна умов життєдіяльності вимагає зміни поведінки. В літературі виділяються різні чинники і процеси, що сприяють розвитку автономії, серед яких можна відзначити кілька основних напрямків. Перший напрямок наголошує на дозріванні організму; другий – на становленні та розвитку Я-концепції та мотивації; третій – на соціальному впливі й взаєминах з оточуючими.

На думку Десі і Райана діти з'являються на світ з вродженими психологічними потребами, у тому числі з потребою в автономії. Тому для здорового розвитку дитини необхідний автономний тип взаємодії з середовищем, коли значущі дорослі забезпечують настанову на вільний вибір і рішення задач без явних кордонів і обмежень.

Поетапний розвиток автономії особистості досліджувала С.К.Нартова-Бочавер (Нартова-Бочавер, 2005). У своїх працях вона вводить поняття суверенності і визначає її психологічний зміст. Суверенність тілесності виникає в дитинстві; суверенність особистої території і речей – протягом раннього та дошкільного дитинства; суверенність звичок починає складатися у дошкільному віці та остаточно закріплюється як область приватності в молодшому шкільному віці; суверенність соціальних зв'язків виникає з першим досвідом дружби також в дошкільному віці; суверенність смаків і цінностей починає формуватися тоді ж, але стає регулятором поведінки в підлітковому віці, зберігаючи свою значимість протягом усього життя. Досягнення суверенності цінностей є, на думку автора, вершиною розвитку автономії

Розвиток автономії у дитини – це динамічний процес. Навіть маленькі діти демонструють ознаки потреби в автономії. У той же час, навіть маленькі діти визнають необхідність контролю та авторитету. Із зростанням і розвитком, змінюються і уявлення дитини про особисту автономію. Вони зазвичай звертаються до таких питань: як висловити самих себе, з якими друзями грати, в які іграшки. Ще пізніше концепція автономії розшириться надалі, наприклад, до питань конфіденційності та свободи думки. Через динамічну природу потреби в автономії батьки та діти повинні постійно домовлятися про те, якою мірою надається і вимагається автономія.

Протягом життя людини її особистісна автономія може як розвиватися, так і скорочуватися, оскільки люди розвивають нові компетенції, а умови, що змінюються, вимагають змін в поведінці. Однак, хоча перехід до автономії вважається компонентом розвитку протягом більшої частини

життя, досягнення автономії в підлітковому періоді та періоді юності, студентства є центральним завданням особистості у цей віковий період. У цьому віці для успішного переходу до дорослого життя вирішальне значення набуває розвиток здібностей, які забезпечують самоспрямованість і почуття відповідальності за себе.

Прагнення до самостійності на початку підліткового віку виражається переважно в бажанні емансипації від дорослих, звільнення від їх контролю і опіки. На розвиток автономії позитивно впливають такі особливості сімейного виховання, як заохочення батьками самостійного прийняття рішень підлітком, їх ініціатива в розширенні сфери відповідальності підлітка, розумна і обґрунтована вимогливість, зміна контролю на моніторинг і готовність негайно прийти на допомогу підлітку в разі його запиту. Для підлітка прагнення до автономності полягає в орієнтації, у першу чергу, на свій власний досвід, у проявах критичного ставлення до чужої думки, до авторитетів. За даними А.О. Реана, поведінкова автономія – це набуття незалежності та свободи, достатньої, щоб без зовнішнього керівництва здійснювати самостійні дії. Прагнення до самостійності та незалежності проявляється у найрізноманітніших аспектах життєдіяльності підлітків – від вибору стилю одягу, кола спілкування до вибору професії (Реан, 2008).

У різних теоріях в основі автономності підлітків і молодих людей, студентів лежать особливі здібності, такі як критична установка відносно цінностей та установок дитинства Б. Бєрофські; самоврядування у Р. Ноггла та Дж. Андерсона; вміння пристосовуватись до обставин, адаптуватися, при цьому залишаючись собою, у Б. Шварца (Корчікова, 2013). Д. Майєрс бачить в основі автономії на цьому віковому етапі навички самоаналізу, вольової дії і творчості, самостійність у постановці складних цілей і можливість підпорядкувати їм свої дії і поведінку (Корчікова, 2013). Автономія в теорії Е. Еріксона також є результатом сформованої ідентичності після проходження кризи юності. Внутрішня несуперечливість ідентичності та її успішний розвиток на всіх вікових стадіях характеризують автономну людини, яка здатна до самостійних і відповідальних рішень, продиктованим власним поглядом на світ (Еріксон, 1996). І. Бєх описує автономію і самостійність як результат розгорнутої соціалізації та освоєння соціального досвіду в юнацькому віці. Особлива роль у цьому процесі належить особистісним цінностям як відображенню внутрішнього сенсу особистості (Бєх, 2008). А.Р. Баташев розглядає юнацьку автономність як орієнтацію на власний досвід, адже дуже велике значення має те, що усвідомлюється, оскільки люди сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, свій власний досвід (Баташев, 2007).

Оскільки самодетермінація, і автономія як її складова, розвивається у часі із зростанням людини на від дитинства до дорослої особистості, а також під впливом як негативних, так і позитивних зовнішніх та внутрішніх чинників, то цікавим здається вивчення автономії на віковому етапі юнос-



ті, студентства, коли людина може стати справжні автономною (або, за несприятливих обставин так і не розвинути цю особистісну рису) і порівняння її з рівнем розвитку інших особистісних психологічних утворень. Такий підхід дасть змогу зрозуміти, які особистісні характеристики сприяють досягненню адекватного рівня автономії.

### 1.3. Самоставлення в структурі самодетермінації особистості

Аналіз робіт, присвячених вивченню ставлення особистості до самої себе, і власної природи, умов та факторів її формування свідчить, що цей феномен розглядається як:

- складова самосвідомості (Столін, 1987; Чеснокова, 1977; Соколова, 1989);
- соціальна установка (Сарджвеладзе, 1989; Кон, 1984; Бернс, 1986);
- один з основних складників ядра особистості, Я-концепції (Кон, 1978, 1984; Бернс, 1986, Гуменюк, 2002);
- характеристика самоцінності (Віліцкас, Гіппенрейтер, 1989; Просандєєва, 2011);
- функція життєвого світу особистості (Титаренко, 2003);
- як система самооцінок особистості (Роджерс, 1994; Джемс, 1991; Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965);
- триєдиність любові до себе, самоприйняття та почуття компетентності (Wells, Marwell, 1976);
- своєрідна стійка особистісна риса (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965) тощо.

До проблеми ставлення особистості до самої себе у контексті вивчення самосвідомості звертався Б.Г. Ананьєв (Ананьєв, 1968, 1980), який трактував самосвідомість як системотвірне начало внутрішнього світу людини. При цьому він розмежовував самосвідомість і особистісне «Я» людини, розглядаючи «Я» і всі його складові як продукти самосвідомості.

Механізмом формування «Я» і «не Я» особистості, на думку Б.Г. Ананьєва, виступає «перенесення». В результаті спостереження за поведінкою людини або багатьох людей у подібних ситуаціях випрацьовується уявлення, а потім і поняття про певну психологічну якість, рису людини. Потім відбувається перенесення цієї якості на самого себе, в результаті чого визначаються міра вираження цієї якості у людини, форми її вияву, рівень розвитку тощо. Сфера перенесених на саму себе психологічних особливостей іншого поступово розширюється – від окремих якостей, що проявляються в окремих актах поведінки, до більш ґрунтовної системи особистісних рис, що характеризують лінію поведінки людини в цілому.

Розкриваючи питання структури особистості та її розвитку у системі ставлень, Б.Г. Ананьєв зауважував, що ставлення до самого себе форму-

ється у людини найпізніше, порівняно з іншими властивостями: «Лише пройшовши через численні об'єкти ставлень, свідомість стає сама об'єктом самосвідомості. Потрібно накопичення досвіду великої кількості усвідомлень себе суб'єктом поведінки і реалізації їх у поведінці для того, щоб ставлення до себе перетворилися у властивості характеру, які ми називаємо рефлексивними» (Ананьев, 1968, с. 314). Саме такі рефлексивні ставлення до самого себе, на думку вченого, найтісніше пов'язані «з цілями життя і діяльності, ціннісними орієнтаціями, установками, виконуючи функцію саморегулювання і контролю розвитку, сприяючи утворенню і стабілізації єдності особистості» (Ананьев, 1968, с. 314).

Відтак, усвідомлення самої себе, стійке емоційне ставлення до себе стає характерологічною рисою особистості. За Б.Г. Ананьєвим, воно завершує структуру характеру, забезпечує його цілісність, виконуючи функцію саморегулювання та самоконтролю і сприяючи стабілізації внутрішньої єдності особистості (Ананьев, 1980).

Одним із перших у вітчизняній психології термін «самоствавлення» застосував Н.І. Сарджвеладзе у 1974 році. Вчений розглядав самоствавлення як один з видів установки, що має трикомпонентну структуру, яка включає когнітивний, емоційний та конативний компоненти та виконує певні функції (Сарджвеладзе, 1989). Серед них: функція «дзеркала» (відображення себе); самовираження та самореалізації; збереження внутрішньої стабільності й континуальності «Я»; саморегуляції й самоконтролю; психологічного захисту і функція інтракомунікації. Н.І. Сарджвеладзе наголошував, що оскільки час є особливим виміром особистості, за яким вирізняються актуальне «Я» («я тут і тепер»), ретроспективне «Я» («я у минулому») і проспективне «Я» («я у майбутньому»), то виокремлюються і «можливі способи часового конституювання само ставлення» (Сарджвеладзе, 2007, с. 195-196). Такими часовими вимірами самоствавлення дослідник визначив адаптацію до самого себе (самопристосування), перетворення соціального середовища і самоперетворення.

Розглядаючи «образ Я» як особливу установочну систему, І.С. Кон визначає самоствавлення як «особисте ціннісне судження, виражене в установках особистості щодо себе (схваленні або несхваленні), які вказують, якою мірою людина вважає себе здібною, значущою, успішною і гідною» (Кон, 1978). А.М. Колишко наголошує, що у теорії ставлень А.Ф. Лазурського і В.Н. Мясіщева самоствавлення розглядається як міра усвідомлення і якості емоційно-ціннісного прийняття себе ініціативним і відповідальним суб'єктом соціальної активності (Колышко, 2004).

Грунтуючись на характері активності людини, В.В. Століним розроблена концепція рівневої будови самосвідомості, яка виділяє у змісті образу Я, крім Я-образ організму, дві важливі складові: по-перше, знання про загальні риси і характеристики, які об'єднують суб'єкта з іншими людьми – приєднуючу складову образу Я або систему самоідентичності; по-друге,

знання, які виділяють «Я» суб'єкта у порівнянні з іншими людьми – диференціюючу складову образу Я, яка надає суб'єкту почуття своєї унікальності та неповторності (Столин, 1987, с. 250–251). Приєднуюча складова образу Я, як система соціальних самоідентифікацій (вікової, статевої, рольової, громадської, етнічної) формується на рівні соціальної активності особистості завдяки потребі у приналежності особистості до певної спільноти, у визнанні цією спільнотою. Інтеріоризація ставлення інших – прийняття або нехтування – створює підґрунтя для вибудови ставлення до себе. Диференціююча складова образу Я виявляється на рівні особистісної активності і викликається потребою у самореалізації.

Виходячи з уявлення про особистісний смисл «Я» як основну одиницю аналізу самосвідомості, В.В. Столін вважав, що самоставлення не є ні результатом знання особистості про себе, ні її реакцією на певні аспекти образу «Я». Слідом за Б.Г. Ананьєвим, учений стверджував, що лише вторинно, «у феноменологічно перетворених формах», деякі самооцінки можуть сприйматися суб'єктом як такі, що здатні породжувати його істинне ставлення до самого себе. Орієнтуючись на власні можливості, здібності, мотиви, проявляючи себе у різних видах діяльності, особистість формує самоставлення як «структурно-складне утворення, що включає як загальне, глобальне почуття за або проти себе, так і більш специфічні виміри...» (Столин, 1987, с. 251–252). Спираючись на дані численних досліджень, дослідник наголошує, що самоставлення активно захищається особистістю, а також є багатоплановим.

В основі макроструктури самоставлення як емоційно-оцінної системи, за В.В. Століним, лежать три емоційних виміри: самоповага, аутосимпатія, близькість до себе (самоінтерес), які інтегруються у загальне почуття позитивного чи негативного ставлення особистості до себе. Вимір у дихотомії «симпатія – антипатія» пов'язаний з безпосереднім переживанням приязні або неприязні, безоцінної, позитивної чи негативної емоції прихильності – неприхильності щодо самого себе. Змістово на позитивному полюсі тут поєднуються схвалення себе (загалом та в суттєвих деталях), довіра до себе та позитивна самооцінка; на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низька самооцінка, готовність до самозвинувачення, самоприсуду, такі емоційні реакції щодо себе, як презирство, глузування, роздратування.

Вибір у дихотомії «повага – неповага», за В.В. Століним, також належить до емоційної сфери ставлення, але фіксує більш оцінний компонент, що припускає порівняння або внутрішнє обґрунтування ставлення. Цей аспект самоставлення, який змістово поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя, бути «самопослідовним», а також розуміння самого себе.

Вісь «близькість – віддаленість» відображає переживання внутрішньої особистісної дистанції, суб'єктивну близькість до об'єкта ставлення. Змістово мова йде про інтерес до власних думок і почуттів, готовність ко-

мунікувати із самим собою «як з рівним», а також упевненість у тому, що суб'єкт є цікавим для інших.

В.В. Столін виокремив також такий аспект самоствавлення, як «очікуване ставлення інших», що відображає очікування позитивного чи негативного ставлення до суб'єкта оточуючих. Людина, налаштована на негативне ставлення до себе з боку інших (як сторонніх, так і близьких людей), очікує заперечення, відкидання її внутрішніх чеснот (сумління), антипатії щодо своєї зовнішності. Себе вважає унікальною, несхожою на інших, не має на меті підвищення самоповаги.

Підтримка стабільного самоствавлення «забезпечує можливість постійної стратегії відносно самого себе, яка виявляється як у зовнішній, соціально-предметній діяльності, так і у внутріособистісній активності» (Бодалев, Столін, Аванесов, 2000, с. 361). Такою, на думку дослідника, є дія механізмів захисту самоствавлення.

Експериментально досліджуючи структури і механізми формування самоствавлення при різних афективних патологіях особистості, Є.Т. Соколова виходить із припущення про два «незалежно функціонуючі джерела самоствавлення – потреби у самоповазі і потреби в емоційному прийнятті» (Соколова, 1989, с. 165). Ці два джерела, інтеріоризуючись, мають результатом у самосвідомості «аутоповагу і аутосимпатію». Авторка привертає увагу до їх регулятивної та захисно-компенсаторної функції: «безсумнівним є і те, що ця система стабілізує і захищає Я, забезпечуючи «рівновагу» між очікуваними оцінками, власними стандартами і поточними станами і діями Я» (Соколова, 1989, с. 161). Такий висновок беззаперечно екстраполюється і на психологічно здорових особистостей.

Концептуальним і ґрунтовним є дослідження будови самоствавлення, здійснене С.Р. Пантілєєвим (Пантілєєв, 1988, 2001). На його думку, самоставлення безпосередньо пов'язане з особистісною і соціальною позицією суб'єкта, з масштабом та значущістю тих завдань, за які особистість «свідомо бере на себе відповідальність у якості їх автора і творця» (Пантілєєв, 1988, с. 1). Визначаючи самоствавлення як «особистісне утворення, що розуміється як безпосередній феноменологічний вияв (представленість) особистісного смисла «Я» для самого суб'єкта» (Пантілєєв, 1988, с. 16), у якості його компонентів С.Р. Пантілєєв емпірично узагальнив наступні: почуття усвідомленості «Я»; самовпевненість; самокерівництво; відображене самоствавлення; самоцінність; самоприйняття; самоприхильність; внутрішня конфліктність; самозвинувачення.

Учений, спираючись на розроблені В.В. Століним концептуальні положення про особистісний смисл «Я», а також «вторинність», діяльнісну обумовленість знань суб'єкта про себе, окремих самооцінок та аспектів образу Я, розглядає самоствавлення як емоційно-оцінкову систему. Основним принципом будови цієї системи С.Р. Пантілєєв визначає *принцип динамічної ієрархії*, який полягає в тому, що «та чи інша

модальність емоційного ставлення може виступати у якості *ядерної структури системи*, посідаючи провідне місце в ієрархії інших аспектів самоставлення, і фактично визначаючи зміст і вираженість узагальненого стійкого самоставлення» (курсив С.Р. Пантілєєва) (Пантілєєв, 1988, с. 9).

Характеризуючи самоставлення як особистісне утворення, дослідник наголошує, що його будова і зміст можуть бути розкриті «лише в контексті реальних життєвих взаємин суб'єкта, “соціальних ситуацій його розвитку” (Л.С. Виготський) і діяльностей, за якими стоять мотиви, пов'язані із самореалізацією суб'єкта як особистості. Кожна конкретна соціальна ситуація розвитку визначає ієрархію провідних діяльностей і відповідних їм основних мотивів і цінностей, відносно яких людина осмислює власне «Я», надаючи йому особистісного смислу» (Пантілєєв, 1988, с. 9).

За способом виразу смисла «Я» у будові самоставлення С.Р. Пантілєєв виокремлює дві підсистеми, що взаємно перетворюються і мають, своєю чергою, власну ієрархію кожна (Пантілєєв, 1988, с. 16):

- власне самооцінкову підсистему, зміст якої «визначається співвіднесенням «Я» з можливістю задовольняти мотиви стимули» і виявляється для суб'єкта «мовою» самооцінок (самоповага);
- підсистему емоційно-ціннісного самоставлення, яка «пов'язує «Я» суб'єкта зі смислоутворюючими мотивами» і виявляється «мовою» емоційних ставлень (аутосимпатія)

Тобто, дослідник привертає увагу до конфліктності природи смислу «Я», наголошуючи, слідом за О.М. Леонтьєвим, на неспівпадінні «смислоутворюючих» та «лише спонукаючих мотивів» особистості. Конкретна форма репрезентації смисла «Я» обумовлюється ієрархією цих мотивів і певною соціальною позицією суб'єкта. Оскільки ієрархії всередині вказаних підсистем часто не співпадають, а іноді й протирічають одна одній, тому їх організація у цілісну систему, вважає С.Р. Пантілєєв, підпорядковується *принципу смислової інтеграції*, згідно з яким, «смислові ставлення посідають вище місце в ієрархії і, кінець кінцем, визначають узагальнене й стійке ставлення суб'єкта до самого себе» (Пантілєєв, 1988).

Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного вивчення феномена дав підставу досліднику зафіксувати дев'ять вимірів, що визначають «складну й диференційовану картину опису самоставлення»:

- «внутрішня чесність» – почуття усвідомленості, рефлексивності й глибини проникнення у власне «Я»;
- «самовпевненість» – ставлення до самого себе як до сильного, ефективного й соціально пристосованого суб'єкта, якому є за що себе поважати;
- «самокерування» – відчуття підвладності, керованості й активності “Я” як основної особистісної інстанції;
- «відображене самоставлення» – очікуване позитивне або негативне ставлення з боку узагальненого «іншого»;

- «самоцінність» – відчуття духовної цінності й унікальності власного «Я», здатності викликати глибокі почуття;
- «самоприйняття» – безоцінкове позитивне ставлення до себе, не зважаючи на наявні недоліки чи чесноти;
- «самоприхильність» – почуття емоційної прихильності до актуального образу Я, консервативна самодостатність;
- «внутрішня конфліктність» – переживання розладу, безінтегрованості, неузгодженості і некерованості власною особистістю;
- «самозвинувачення» – емоційна незадоволеність, інтрапунітивність й негативне ставлення до свого «Я» (Пантилеев, 1988, с. 12).

Подальша математична обробка даних дала змогу авторові виокремити три значущих фактора. Фактор самоповаги склали такі компоненти, як: моральне самосхвалення; самоспевненість; самокерування і відображене самоствавлення, тобто ті аспекти самоствавлення, що співвідносять «Я» особистості з деякими соціально нормативними і схвалюваними критеріями. До фактору аутосимпатії увійшли шкали самоцінності; самоприйняття й самоприхильності. На думку С.Р. Пантилеєва, зміст цих шкал у найбільш чистому вигляді, «без домішки» самооцінок виявляє емоційне самоствавлення. Фактор самоприпинення склали шкали, пов'язані з негативним ставленням до себе: самозвинувачення й внутрішня конфліктність (Пантилеев, 1988, с. 13).

Проведені дослідження дали підстави стверджувати, що самоствавлення як емоційно-оцінкова система є релятивно ієрархізованою. Тобто, на будову і зміст цієї системи безпосередньо впливають соціальна ситуація розвитку і мотиви провідних діяльностей таким чином, що «той чи той зміст ставлення до себе може посідати провідне й найбільш значуще місце у загальній будові, фактично, визначаючи загальний тон або чуттєву модальність, у якій смисл «Я» виявляється суб'єкту» (Пантилеев, 1988, с. 15). Автор зробив висновок про те, що у досліджуваних з різним змістом провідних мотивів і цінностей можуть відрізнятися значущий зміст узагальненого самоствавлення і модальність його вияву.

Таким чином, наголошує С.Р. Пантилеєв, зміни у структурі, змісті й рівнях узагальненого самоствавлення можуть спричинятися тільки дією факторів, що зачіпають його найбільш значущий, смисловий зміст («ядерний шар»). Стосовно ж інших впливів система самоствавлення «залишається резистентною, зберігає свої основні характеристики, що визначають її цілісність і якісну своєрідність» (Пантилеев, 1988, с. 16).

Отже, самоствавлення як емоційно-оцінкова система за принципом смислової інтеграції складається у динамічну (релятивну) ієрархію, що обумовлюється «конкретною соціальною позицією суб'єкта, соціальною ситуацією його розвитку і відповідною ієрархією діяльностей, за якими стоять ті чи ті смислоутворюючі та спонукальні мотиви» (Пантилеев, 1988, с. 3). Са-

ме смислові ставлення, посідаючи найвище місце в ієрархії, визначають зміст узагальненого і стійкого ціннісного ставлення суб'єкта до самого себе.

*Онтогенетичний аспект дослідження самоствавлення*

Виявлена у психологічних дослідженнях рівневість побудови самосвідомості, Я-концепції особистості, наголошує В.В. Столін, зумовлює стадіальність формування самоствавлення. Зокрема, Е. Дікстейном (як цитується у Бодалев, Столин, Аванесов, 2000) висловлена ідея взаємозв'язку міри самоствавлення (самоповаги) і розвитку самосвідомості. В онтогенезі виокремлено п'ять таких рівнів (стадій).

На першому рівні у дитини формується почуття автономності, здатність досліджувати оточуючий світ. Міра самоповаги пов'язана з бажанням досліджувати світ і спонукати оточуючих піклуватися про дитину. На другому рівні розвивається соціальна активність дитини і мірою самоповаги стає її успішність у певних діях та у порівняннях себе з іншими. На третьому рівні формується здатність до самоспостереження і мірою самоповаги стає ступінь досягнення «ідеалу Я». Четвертий рівень – рівень «Я» як інтегрованого і інтегруючого цілого. Мірою самоповаги на цій стадії є міра усвідомлення і прийняття кожного аспекту свого існування. На п'ятому рівні самосвідомість характеризується виходом на перший план руху вперед, змін, визнанням відносності меж «Я». Зазначається, що вимірювання самоствавлення на цьому рівні є найбільш проблематичним і пов'язане з відмінностями в мірі чесності ставлення до себе і визнанням змінності свого «Я». Водночас саме цей етап характеризується постановкою завдань саморозвитку.

За Т.М. Титаренко, координати життєвого світу особистості зумовлюють психологічний простір, характеризуючи його центрованість і багатовимірність, та психологічний час, розкриваючи циклічність і векторність «індивідуального світоутворення». Ставлення до себе – це «функція ставлення до свого життя та значущих інших, тобто показник, що інтегрує просторово-часові координати життєвого світу» (Титаренко, 2003, с. 200). Розглядаючи еволюцію самоствавлення в онтогенезі (зіставляючи при цьому життєвий шлях людини та історіогенез людства), дослідниця, слідом за Л. Колбергом, зауважує, що її першим (із загальною семи) етапом стає ставлення «до себе-дівчинки або до себе-хлопчика», тобто усвідомлення власного «Я» через категорію психологічної статі. При цьому «психологічний простір формується навколо єдиного чіткого центру, а психологічний час, залишаючись... циклічним, стає ще й векторним, спрямованим уперед» (Титаренко, 2003, с. 142).

На другому етапі, після кризи семи років, ставлення до себе «суттєво ускладнюється – це вже ставлення й до власної статі, й до свого віку». Змінюються і координати життєвого світу дитини: психологічний простір «стає багатовимірнішим, втрачаючи виражену егоцентричність. Час також змінюється в напрямку все чіткіше вираженої векторності, лінійної напруженості...» (Титаренко, 2003, с. 143). Авторка наголошує, що завдяки появі

в свідомості дитини «екзистенціальної проблеми скінченності буття» зростає її індивідуальна суб'єктність.

На етапі підліткового та юнацького віку, за Т.М. Титаренко, ставлення до себе доповнюється ще «ставленням до своєї ні на кого несхожості, усвідомленням індивідуальної своєрідності, унікальності» (Титаренко, 2003, с. 144). Зосередженість, сконцентрованість на дослідженні власного внутрішнього світу звужує, centruє психологічний простір підлітка. При цьому час життя спрямовується у майбутнє, найважливішими «стають ідеї безперервності розвитку, нескінченності всього живого» (Титаренко, 2003, с. 146), інтенсифікується потреба особистості у саморозкритті, самореалізації.

І.С. Кон, досліджуючи «витоки самосвідомості», становлення «Я», наголошує, що дитина засвоює інформацію про себе не пасивно: «Вона активно (хоча і не усвідомлюючи цього) формує свій «образ Я» в процесі предметної діяльності і спілкування з ровесниками». Надзвичайно важливим психологічним механізмом цього є гра, яка не тільки «розширює поведінковий репертуар дитини і служить незамінною школою спілкування, але й полегшує їй усвідомлення власних якостей і потенцій» (Кон, 1984, с. 186). У підлітковому віці ставлення до себе зазнає подальших змін у зв'язку з розвитком рефлексивності, когнітивної складності самосвідомості, активності. Загальна самооцінка стає критичною і менш залежною від зовнішніх оцінок. В юнацькому віці самоставлення виступає чинником особистісного та професійного самовизначення (Кон, 1984; 1989). Водночас, неконкретність та дифузність життєвих орієнтацій на цьому етапі онтогенезу відображаються й на уявленнях про самого себе.

Центральний елемент «суб'єктивної картини світу» – категоріальне «Я», за І.С. Коном, інтегрує всю інформацію про особистість. Зміни у часткових самосприйняттях та самооцінках призводять до змін у структурі категоріального «Я»: З розвитком особистості її самосприйняття стає більш диференційованим, а цілісний образ «Я» (або «Я-концепція») – більш узагальненим, стійким і внутрішньо послідовним (Кон, 1984). Набуваючи ієрархізованої структури, такі уявлення про себе сприяють підтриманню стійкості образу «Я» та психічного благополуччя особистості.

У дитинстві саме дорослий виступає зв'язком між переживаннями та подіями, які відбулися в житті дитини, і їх тлумаченням. Тобто дорослий «має змогу наповнювати значенням та смыслом життя дитини, а це позначається на формуванні досвіду дитини щодо соціуму та щодо себе самої (досвід зовнішній та досвід внутрішній)». У дошкільному та молодшому шкільному віці через взаємодію, спілкування «батьки закладають основи усвідомленого ставлення до життя та до його розуміння, власне, як і ставлення дитини до себе» (Назарук, 2010, с. 217).

Виходячи з трактування самоставлення як «усталеного почуття, що виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу та оцінки значущого оточення», І. Андрійчук здійснила вивчення особливостей самостав-



лення у структурі особистості старших підлітків. Дослідниця вказує, що в формуванні самоставлення беруть участь як когнітивна складова (процеси сприймання, пам'яті, логічного мислення) так і емоційне відображення дійсності, а механізмом пізнання підлітками самих себе виступає особистісна рефлексія (Андрійчук, 2015, с. 7). За результатами емпіричного дослідження І. Андрійчук дійшла висновку про те, що на підлітковому етапі онтогенезу «становлення власного «Я», саморозвиток відбувається на фоні прийняття себе і цілісного позитивного ставлення до себе. Якщо ж у ставленні до себе у підлітка переважає негативне самоставлення, то це призводить до розвитку почуття нерозуміння себе, неприйняття, що порушує процеси збалансованості між «Я-концепцією» та реальною поведінкою, провокує внутрішні конфлікти особистості» (Андрійчук, 2015, с. 13). Водночас, наявність аспектів самозвинувачення, бачення передусім своїх недоліків не тільки провокує зниження самооцінки у підлітків, але й детермінує потребу в самопізнанні, самозміні, саморозвитку.

Як наголошує Н.М. Токарева, підлітковий вік відзначається серією критичних змін, що детермінують зміщення центру регуляції ззовні у внутрішній план, формування психологічних механізмів самодетермінації, ключовими вимірами якої «є свобода, що розвивається шляхом поступового набуття спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смислової регуляції, та відповідальність, що розвивається шляхом інтеріоризації механізмів регуляції поведінки все більш високого рівня» (Токарева, 2015, с. 171). Суб'єктивне відчуття суперечності між активністю та регуляцією, як у латентних, так і відкрито конфліктних формах, становить, за визначенням О.Р. Калітеєвської та Д.О. Леонтьєва, сутність кризи підліткового віку, розв'язанням якої є «інтеграція активності і регуляції у вільній самодетермінованій активності зрілої особистості» (Калітеєвская, Леонтьев, 2006).

Таким чином, самоставлення як складна багаторівнева емоційно-ціннісна система проходить в онтогенезі певні етапи розвитку на основі активного засвоєння інформації про власне «Я», інтегруючи та ієрархізуючи її, збільшуючи міру самореалізованості суб'єктності особистості.

#### 1.4. Акультурація та самоактуалізація в розвитку особистості

Акультурація – порівняно новий термін у крос-культурній психології. Починаючи із кінця 90-х років, термін акультурації активно входить у категоріальний апарат етнокультурної психології. Власне термін «акультурація» вперше був використаний антропологами Р. Редфілдом, Р. Лінтоном та М. Херсковіцем. Вони представили таке визначення, що стало класичним: «акультурація – це феномен, що виникає в результаті безпосереднього, тривалого контакту груп людей із різними культурами, що виражається у зміні

патернів оригінальної культури однієї або обох груп; це визначення акультурації відрізняється від простої зміни культури, яке є аспектом акультурації та асиміляції, яка є фазою акультурації» (Redfield, Linton, & Herskovits, 1936). Пізніше під акультурацією розуміли зміни в культурі, ініційовані зіткненням двох або більше автономних культурних систем.

У 1901 р. соціолог С. Сімонс опублікувала огляд досліджень акультурації. Більшість робіт того часу належало європейським соціологам. Всі вони доводили обґрунтованість «взаємного пристосування», що призвів до культурного злиття (поглинання) у мультикультурних імперіях або сучасних національних державах. У німецькій літературі цей процес одержав назву амальгамізації, а англomовній – асиміляція. С. Сімонс пише, що акультурація може бути визначена як процес пристосування, який відбувається між членами двох різних рас, у випадку тривалого контакту і якщо в ньому були присутні необхідні психічні умови. Результатом подібного контакту є досягнення відносної групової гомогенності (Teske, & Nelson, 1974). Фігурально висловлюючись, це процес, завдяки якому сукупність людей змінюється від простого механічного з'єднання до складного хімічного. Незважаючи на очевидність того факту, що акультурація тягне за собою двосторонні процеси змін, подальші дослідження в цій області сфокусувалися на пристосуванні і змінах, що відбуваються в групах аборигенних людей, іммігрантів, «візитерів» та інших культурних меншин в результаті їх контактів із домінуючою більшістю.

Як видно з означених вище визначень, акультурація спочатку домінувала в якості соціологічної категорії і розумілася як процес зміни в культурі. Психологічний компонент, особистісних змін, що відбуваються під час акультурації, був доданий у визначення акультурації. Із визначення акультурації можна виділити деякі ключові елементи, які зазвичай аналізуються у крос-культурній комунікації. По-перше, необхідно, щоб був постійний і безпосередній контакт або взаємодія між культурами: це виключає короточасні, випадкові зв'язки і поширення (дифузії) практик однієї культури на далекі відстані. По-друге, результатом є деяка зміна культурних і психологічних феноменів серед людей, які знаходяться в контакті; зазвичай вона триває і протягом життя наступних поколінь. По-третє, якщо поєднувати два цих аспекти, можливо провести різницю між процесом і станом: виявляється активність під час і після контакту, який носить динамічний характер. Має місце також довгостроковий результат процесу, який може бути відносно стабільним і включати не тільки зміну існуючих феноменів, але також і деякі нові явища, що виникають в результаті процесу культурної взаємодії.

Схема на рис. 1 була складена Дж. Беррі переважно на основі робіт Б. Малиновського та В. Ріверса, в яких розглядалися взаємозв'язки поведінкових, культурних та екологічних феноменів.



Рис. 1 Вертикальні, горизонтальні та непрямі культурні та акультураційні трансмісії (Sam, & Berry, 2006)

За Малиновським, чий уявлення відомі як функціоналізм, особливості культури розуміються згідно з тим способом, як саме вони пов'язані один з одним в межах системи, і способу, за допомогою якого система пов'язана із фізичним оточенням. Тут розглядаються зв'язки між екологією та культурою. В. Ріверс у свою чергу зазначає що кінцевою метою всіх досліджень людства є спроба отримати пояснення з точки зору психології згідно з якою поведінка людини, як індивідуальна, так і колективна, визначатиметься соціальною структурою, членом якої є кожна людина. В цьому випадку представлені зв'язки між поведінкою людини і соціокультурним контекстом (Sam, & Berry, 2006). Разом із тим, послідовність екологія-культура-поведінка стала частиною обґрунтування подібності та відмінності психологічних феноменів у всьому світі. Ця схема розроблена вченими, які проводили дослідження в області «культури і особистості», і тими, хто дотримувався «екокультурного» підходу у крос-культурній психології.

У крайній лівій частині розташовані три основні групи впливу, в тому числі, дві фонові змінні екологічного та соціально-політичного контекстів. Біологічна і культурна адаптації здійснюються популяціями по відношенню до цих двох контекстів. У правій частині наведені психологічні

характеристики, які зазвичай є точкою зосередження психологічного дослідження (включаючи поведінку, мотиви, здібності, характерні риси та установки). Група змінних посередині (процесуальні змінні) є різними видами трансмісії або впливу на особистість змінних популяційного рівня (включаючи контекстуальні, біологічні та культурні чинники адаптації).

Якщо розглядати більш детально, то екологічний контекст це навколишнє оточення, де взаємодіють люди і фізичне довкілля, яке слід розуміти як комплекс взаємин, що забезпечують сферу життєвих можливостей для популяції. Ці можливості включають як сприятливо впливаючі фактори або можливості, так і обмеження для культурного і психологічного розвитку. Така інтерактивна точка зору є суттю екологічного підходу до розуміння культури і дозволяє уникнути пасток більш ранніх підходів, таких, наприклад, як «детермінізм навколишнього середовища». Ця взаємодія показана двобічною стрілкою між блоками екології та адаптації. Що ж стосується адаптації на рівні популяції, автори дотримуються позиції, що індивідуальна поведінка може бути осмисленою в різних культурах тільки при обліку як культурних, так і біологічних особливостей виду (мається на увазі, *homo sapiens*). Подібне об'єднання інтересів представляється не тільки збалансованою, а й єдиною прийнятною точкою зору в даній області. Виняток культури або біології як чинників при поясненні мінливості людини не має смислу. Крім того, як зазначає Дж. Беррі, на схемі показані різні шляхи, за якими характерні риси популяції (ліворуч) включаються в індивідуальний поведінковий репертуар (праворуч). Ці процесуальні змінні об'єднують як генетичну, так і культурну трансмісію. Однак пояснення з точки зору екологічних взаємозв'язків недостатнє: на культурно-специфічну поведінку особистості впливають культурні контакти в соціально-політичному контексті групи. Вони здійснюються поряд з контактами між популяціями, які є результатом таких історичних і сучасних подій, як колоніальна експансія, міжнародна торгівля, вторгнення і міграція. Ці контакти призводять до іншої процесуальної змінної акультурації, що включає взаємний вплив контактуючих груп. Важливо відзначити, що не всі відносини між двома основними фундаментальними змінними і психологічними наслідками опосередковані за допомогою культурної і біологічної адаптації або трансмісії. Деякі типи впливу є безпосередніми і вельми швидкими, наприклад, вивчення навколишнього середовища в окремому екологічному оточенні (призводить до нового способу дій); дефіцит продуктів харчування під час голоду (тягне за собою зниження працездатності); або новий досвід зв'язку з іншою культурою (створює нові установки або цінності). Ці безпосередні види впливу позначені верхньою і нижньою стрілками на схемі, що минають дві форми адаптації популяцій так само, як і процеси генетичної та культурної трансмісії. Багато з цих безпосередніх типів впливів були предметом досліджень в області екологічної психології. Дж. Беррі також вважає, що люди можуть усвідомлювати, захищати, оцінювати

і змінювати всі ці впливи (як прямі, так і непрямі). В результаті цього виявляються індивідуальні психологічні відмінності в широкому діапазоні, зворотній (взаємний) вплив на фонові контексти і різні процесуальні змінні. Таким чином, розподіл психологічних особливостей всередині груп і між ними можна найкраще зрозуміти за допомогою такої структури, як дана схема. Коли будуть ідентифіковані та враховані екологічні, біологічні, культурні та акультураційні чинники, можливо буде пояснити, чому люди відрізняються один від одного, і чому вони в той же самий час однакові (Teske, & Nelson, 1974). Отже, Дж. Беррі виділяє власне процес акультурації як особливу складову при поясненні відмінностей між людьми, базуючись на культурному, біологічному та екологічному контекстах. У цьому випадку інкультурація може виступати компонентом акультурації, оскільки процес входження людини до іншого культурного середовища відбувається саме завдяки специфічному механізму – інкультурації. Зазначене твердження не суперечить загальноприйнятому визначенню інкультурації, а тому саме такий підхід є доцільним при висвітленні теоретичних основ процесу акультурації.

Поняття «самоактуалізація» за психологічним наповненням близьке до поняття «особистісне зростання». У науковому світі його трактують як активний процес становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях. І хоча традиційно теорію самоактуалізації асоціюють з іменем А. Маслоу, термін цей запозичено ним у К. Гольдштейна, який трактував його з нейрофізіологічних позицій. На його думку, організм на певний час може відкласти сон, споживання їжі, інші біологічні потреби, якщо виникають важливіші для життєдіяльності мотиви. За К. Гольдштейном, функціонування організму має три вияви: процес вирівнювання (організм прагне розподілити енергію рівномірно); самоактуалізація (основний мотив організму); узгодження із середовищем (адекватним для процесу самоактуалізації) (Боднар, 2011). Теоретичними передумовами до вчення про самоактуалізацію Маслоу можна вважати такі напрямки, як психоаналіз, гештальтпсихологію, соціальну антропологію. К. Гольдштейн вже у 1926 році використав термін «самоактуалізація», маючи на увазі розвиток закладених від природи здібностей. Для цього розвитку необхідний певний рівень напруги, і самоактуалізація відбуватиметься в процесі подолання цієї напруги. За Гольдштейном, якщо є талент, то він повинен бути реалізований. Соціальна ж антропологія, намагаючись вирішити проблему протистояння культури і особистості, також наклала свій відбиток на теорію Маслоу.

Маслоу визначає самоактуалізацію як «прагнення до самоздійснення тенденцію актуалізувати те, що міститься в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більш тією, ким вона здатна стати» (Маслоу, 1982). Все люди які самоактуалізуються присвячують своє життя пошуку «буттєвих» цінностей («Б»-цінності), тобто пошуку гранич-

них цінностей, які, по Маслоу, не можна звести до чогось вищого. Він виділяє 14 таких «Б»-цінностей: істина, краса, порядність, справедливість, досконалість, добро древніх, простота, всебічність та ін. Ці «буттєві цінності» виступають як метапотребності, придушення яких породжує певний тип патологій – метапатології. Автором стверджується, що «буттєві цінності» є сенсом життя для більшості людей, хоча багато хто і не підозрює про їх наявність у себе.

Маслоу описує вісім шляхів самоактуалізації (Маслоу, 1982):

1. Самоактуалізація означає повне, живе, безкорисливе переживання з повним зосередженням і зануренням, максимальну ясність сприйняття і концентрацію розуму.

2. Самоактуалізація – це безперервний процес, що означає багаторазові вибори. У кожен момент є вибір: просування чи відступ. Або рух до захисту, або вибір зростання, і саме друге означає вибір на користь самоактуалізації.

3. Саме слово «самоактуалізація» має на увазі наявність «Я», яке може актуалізуватися. Цей шлях самоактуалізації передбачає незалежність в ухваленні рішень, виходячи зі своєї точки зору, надання своєму «Я» можливості для прояву.

4. Людина яка самоактуалізується не може існувати без прийняття відповідальності за свою поведінку. Взяти на себе відповідальність – це означає звертатися до самої себе, вимагаючи відповіді, і це не сумісно із прагненням зберегти своє обличчя із намаганням показати несправжнього себе.

5. Цей шлях означає вірити в себе і діяти відповідно до своїх переконань. Це передбачає нон-конформізм: бути сміливим, замість того щоб боятися.

6. Самоактуалізація є кінцевим станом, і процесом актуалізації можливостей. Це, наприклад, розвиток розумових здібностей за допомогою інтелектуальних занять. Самоактуалізація – не обов'язково вчинення чогось незвичайного, це може бути, наприклад, проходження через важкий період підготовки до реалізації своїх здібностей.

7. Вищі (пікові) переживання – це моменти самоактуалізації. Відмова від ілюзій, позбавлення від хибних уявлень про себе, розуміння того, для чого ти непридатний, що не є твоїм потенційним, це також частина розкриття самого себе. Одним із великих досягнень Маслоу є проведене ним дослідження досвіду людей, що мали спонтанні містичні (пікові) переживання. На відміну від усталеної думки психіатрів про те, що будь-який містичний досвід відноситься до розряду психопатології, Маслоу показав, що спонтанні пікові переживання часто виявлялися добродійними для людей, які зазнавали їх.

8. Самоактуалізація передбачає виявлення власних психологічних захистів і подолання їх. Маслоу описує такий психологічний захист, що не описувалася раніше, – деритуалізацію. Під цим автор розуміє зняття пок-

риву святості з цінностей і чеснот, більш легке до них ставлення. Самоактуалізація означає відмову від цього механізму захисту, навчання і прийняття рерітуалізації, що означає бажання мати можливість побачити святе, вічне, символічне.

На думку А. Маслоу, особистості, які самоактуалізуються, складають всього один відсоток населення і є зразком психологічно здорових людей, та суттєво відрізняються від більшості. Згідно Маслоу, самоактуалізація – це, скоріше, поступове накопичення непомітних надбань, ніж одна мить – це просування скромними кроками. Шлях до самоактуалізації відкривається лише після задоволення таких її насущних потреб, як фізіологічні потреби в захищеності, в доброму ставленні, в повазі. Якщо ці потреби не задоволені, то самоактуалізація неможлива (потреба в самоактуалізації є вершиною «піраміди потреб», розробленої Маслоу, найбільш високою точкою в їх ієрархічному ряду). Більшість людей зупиняється на рівні пошуків захищеності і доброго ставлення, поглинаючи всю їхню енергію (Майков, & Козлов, 2007).

Таким чином розкривається досить суттєвий зв'язок між акультурацією та процесом самоактуалізації особистості, який має два основних напрямки: акультурація або сприяє самоактуалізації, або може повністю її пригнічувати. Так як саме акультурація визначається як процес входження особистості до нового культурного середовища, то вона поступово або одразу зіштовхується із низкою проблем, які можуть або каталізувати процес самоактуалізації, або зовсім його призупинити. Якщо резюмувати ідею Маслоу, то для самоактуалізації людині необхідно задовольнити спочатку потреби фізіологічні, потреби у безпеці, і лише потім мова може йти про саморозвиток, який у свою чергу розглядається як один із можливих механізмів самоактуалізації. Дж. Беррі наголошує, що іноді акультурація може розглядатися як процес культурного навчання, який нав'язує групам менший факт їх належності до меншин. Якщо інкультурація являє собою навчання першої (рідної) культури, то акультурація – навчання другої (чужої) культури. Цей процес часто розглядається як безконфліктний культурний обмін. Сучасними дослідниками виділяються наступні стратегії акультурації: асиміляція, інтеграція, сепарація і маргіналізація. Асиміляція – відмова від своєї культурної ідентичності та традицій і перехід в більш велике співтовариство. Це може відбуватися шляхом абсорбції не домінуючої групи в усталену домінуючу групу, або шляхом з'єднання багатьох груп з метою створення нового суспільства, що називається «варитися в одному казані». Інтеграція розуміється як збереження деякої культурної цілісності групи (тобто реакція на зміни або деякий опір змінам), так і прагнення стати невід'ємною частиною більшої спільноти (тобто деяке пристосування). Тому в разі Інтеграції, вибір падає на збереження культурної ідентичності і приєднання до домінуючого суспільства. Сегрегація або сепарація характеризується відсутністю значимих відносин з великим товариством, супроводжуваних збереженням етніч-

ної ідентичності та традицій. В залежності від того, яка група (домінуюча або не домінуюча) контролює ситуацію, ця опція може прийняти форму або сегрегації, або сепарації. Коли зразок поведінки нав'язується домінуючою групою, тоді виникає сегрегація з тим, щоб тримати людей з іншої групи «на своєму місці». З іншого боку, збереження традиційного стилю життя поза повної участі в житті більшого суспільства може бути бажаним для акультураційної групи і, таким чином, вести до незалежного існування. Сегрегація і сепарація відрізняється, в основному, тим, яка група або групи визначають наслідки. Маргіналізація характеризується виступами проти більшого суспільства, почуттям відчуження, втратою ідентичності і тим, що називається акультураційним стресом. Опція позначена як Маргіналізація, при якій групи втрачають культурний і психологічний контакт, як зі своєю традиційною культурою, так і з культурою більшого суспільства (або шляхом виключення, або шляхом відмови). Така форма акультурації породжує класичну ситуацію маргінальності.

Відповідно до обраної стратегії може проявляти себе і процес самоактуалізації. При виборі інтеграції, проводячи паралель із уявленнями Маслоу про власне самоактуалізацію, можна стверджувати, що пізнаючи культуру домінуючого суспільства та передаючи (демонструючи) власну культуру, індивід буде самоактуалізовуватися, адже таким чином він або вона створюватиме більш комфортні умови для власного життя, результатом яких стане задоволення потреб у безпеці та інших, ієрархічно нижчих потреб. Можна навіть сказати, що акультурація «перегортає» піраміду Маслоу, проте це буде не зовсім коректно. З іншого боку, якщо індивід обирає маргіналізацію як акультураційну стратегію, то і нижчі потреби за пірамідою Маслоу (зокрема стан безпеки) будуть незадоволені результатом чого стане відсутність потреби до самоактуалізації у зв'язку із відсутністю задоволення ієрархічно-нижчих потреб.

Говорячи про пікові стани або стани екстатичного переживання, акультурація виступає швидше як пригнічувальний механізм, а ніж спонукаючий, що, за Маслоу, не призведе до самоактуалізації. Знову ж таки, багато чого буде залежати від обраної стратегії акультурації, тим не менш, говорити про наявність екстатичних переживань навіть при виборі інтеграції теж важко. Головною проблемою в цьому випадку виступає відсутність чіткого визначення самоактуалізації як такої, а тому важко говорити про конкретний вплив акультурації на самоактуалізацію, проте можна резюмувати її вплив окремо по кожному із шляхів самоактуалізації за Маслоу.

Якщо самоактуалізація означає повне, живе, безкорисливе переживання з повним зосередженням і зануренням, максимальну ясність сприйняття і концентрацію розуму, то як показують дослідження (Дж. Беррі, Г. Марін, С. Мендоза, Е. Ольмедо та ін.), загальний психологічний стан мігрантів зазвичай погіршується, а тому в цьому випадку акультурація не сприяє самоактуалізації, принаймні у такому розумінні останньої. Якщо



самоактуалізація – це безперервний процес, що означає багаторазові вибори, у кожен момент є вибір: просування чи відступ, то акультурація виступає як каталізатор самоактуалізації. Вона примушує людину робити вибір у новому культурному середовищі, і саме через процес вибору, а не його результат, людина здатна самоактуалізуватися та проявити свої потенції на найвищому рівні. Якщо самоактуалізація має на увазі наявність «Я», що передбачає незалежність в ухваленні рішень, виходячи зі своєї точки зору, то акультурація також сприятиме самоактуалізації, адже за невідомих або невизначених соціальних умов (перебування в іншокультурному середовищі), те саме я може чітко себе проявляти, що за Маслоу, призведе до самоактуалізації. Якщо самоактуалізація не може існувати без прийняття відповідальності за свою поведінку, то акультурація в цьому випадку може сприяти, а може не сприяти самоактуалізації.

Таким чином, не можна сказати, що існує лінійний зв'язок між самоактуалізацією та акультурацією, а тому розглядати їх взаємовплив достатньо важко. Обидва явища є багатоаспектними та мають низку складових елементів та підходів до власної інтерпретації. Саме тому говорячи про вплив акультурації на самоактуалізацію варто розглядати окремі випадки, а ніж говорити про їх взаємовплив в цілому.

### 1.5. Компетентність у часі в структурі феномена самодетермінації розвитку особистості

Життєдіяльність особистості розгортається в просторі та часі. Так само як людина освоює простір, даючи найменування горам і рікам, містам і вулицям, країнам і континентам, так само необхідною є й самоактуалізація особистості в часі. Час і простір – це необхідні складники картини світу. Відповідно, картина світу є за своєю суттю – культурним конструктом. Бо уявлення часу та простору – це «віхи», на які орієнтується суб'єкт в процесі соціалізації та життєдіяльності. Разом із тим, культура визначає і відношення людини до часу та простору. Зокрема, відношення суб'єкта до часу регламентується культурними нормами предметної діяльності та соціально-віковими нормами того, як саме суб'єкт мусить позиціонувати себе в соціумі, та, за якими саме критеріями має рефлексувати свій соціальний статус. Зміст цієї рефлексії і є, загалом, тим конструктом, який може бути визначений як відношення особистості до її ж таки суб'єктивного «образу світу».

Ми поділяємо час на минулий, теперішній і майбутній; і в такий спосіб, осягаємо місце людини на часовій осі. Ділимо календарний час на ери та культурні періоди, осмислюючи історичний час. У свою чергу, ідея прогресу уможлиблює концептуалізацію образу майбутнього; обриси майбутнього, звісно, невизначені, але концептуалізуючи його як поступ прогресу,

ми, завдяки цьому, здійснюємо конструювання майбутнього. Ми вдаємося й до управління часом діяльності, розподіляючи завдання на першочергові та другорядні, регламентуємо й час, необхідний для їх виконання. І, звісно, за посередництва культурних норм і власних уявлень про сенс життєдіяльності, вдаємося до самодетермінації свого життя: визначаємо дальні та ближні цілі, а також засоби їх досягнення, таким чином, реалізуючи певну, цілком усвідомлену чи лише інтуїтивно осягнуту, концепцію життя.

У науковій літературі найдокладніше висвітлено психологічні аспекти управління часом діяльності, яке ще означається поняттям «тайм-менеджмент», і розкривається в рамках інженерної й організаційної психології. Менш висвітленим є питання самодетермінації життєдіяльності в контексті усвідомлення часового фактора. Саме до цього питання ми й привернемо увагу, представивши відповідні дослідницькі висновки.

У своїх міркуваннях ми вважаємо за доцільне прокласти своєрідний місток від більш деталізованих психологічних висновків до тих, щодо яких у психології зберігається невизначеність чи мають місце суперечливі судження. Саме тому ми спершу представимо низку тез, сформульованих в рамках концепції тайм-менеджменту, а далі, виокремивши низку проблемних аспектів, перейдемо до висвітлення концепції самодетермінації життєдіяльності в часі.

Серед досліджень, які присвячені управлінню часом діяльності, насамперед слід відзначити працю Є.І. Головахи й О.О. Кроніка «Психологічний час особистості» (Головаха & Кронік, 1984). Проаналізувавши методологію дослідження та отримані результати, до снаги дійти наступних висновків щодо концепції психологічного часу, що представлена в монографії Є.І. Головахи та О.О. Кроніка. Для життєдіяльності людини, згідно з міркуваннями дослідників, актуальнішою є не календарна послідовність астрономічних циклів – кількість прожитих років, – а послідовність і значущість життєвих подій, бо тільки події як такі залишають слід у свідомості людини, осмислюються нею і стають предметом у процесі особистісної рефлексії. Психологічний час, за визначенням Є.І. Головахи та О.О. Кроніка, – це суб'єктивне сприйняття життя як насиченого чи ненасиченого подіями; ступінь такої «насиченості» постає своєрідним формальним виміром психологічного часу, оскільки є можливою конкретизація кількості таких екзистенційно важливих подій у житті людини.

Разом із тим, Є.І. Головаха і О.О. Кронік вказують на можливість не лише свого року «кількісного» виміру наповненості «насиченості» життя, а й його якісного виміру. Зокрема вони ставлять питання про взаємозв'язок між значущими подіями життя. І саме ці взаємозв'язки розглядають у якості критерію, котрий вказує на ступінь «організованості», «осмисленості», своєрідної «запланованості» життєвих подій. Таким чином, дослідники підходять до питання про можливість емпіричного дослідження самодетермінації життєдіяльності особистості. Вказавши на важливість сув'язності

життєвих події, дослідники також зазначають, що ця сув'язність може бути суто формальною (послідовність подій, котрі впливають і породжують одна одну), а може бути й осмисленою особистістю, тобто йдеться про суб'єктивно значущу послідовність подій, наявність «значущих взаємозв'язків», як висловлюються Є.І. Головаха та О.О. Кронік. Тож, дослідника ставлять питання: як особистість бачить взаємозв'язок між подіями свого життя, створюючи таким чином суб'єктивний образ «життєвого шляху»? «Найважливіший компонент суб'єктивної картини життєвого шляху, – пишуть Є.І. Головаха та О.О. Кронік, – уявлення особистості про характер детермінаційних відношень між тими подіями в її житті, які вже відбулися, тими, що відбуваються, й тими, котрі ще мають відбутися. Відображаючись у свідомості людини, ці відношення утворюють складну суб'єктивну структуру міжподієвих взаємозв'язків, у якій та чи та подія може бути представлена як причина або ж наслідок інших подій, чи як їхня мета або ж засіб» (Головаха, & Кронік, 1984, с. 188).

З цитованих слів можна бачити, що дослідники розглядають життєві події та взаємозв'язки між ними на осі часу, поділяючи її на минулий, теперішній і майбутній час, при цьому надають цим періодам суто психологічного і, до певної міри, екзистенціального сенсу. Минулий час постає як прожите життя, теперішній як життєва практика, майбутній як життєві плани. Розвиток цього методологічного трактування часу ми бачимо в монографії «Наративні психотехнології» (Чепелева, Смульсон, Шиловська, & Гуцол, 2007), що вийшла за редакцією Н.В. Чепелевої, де прожите життя, теперішність і плани на майбутнє опредметнюються як «резервуари часу». Час «перетікає» з майбутнього в минуле, проходячи точку сьогочасності (ось цієї миті). Однак, цілком слушно поставити питання, яке ставив уже Августин Блаженний у своїй праці «Сповідь» (Августин Святий, 1997, с. 310): а яка природа часу, зокрема яка природа минулого, теперішності та майбутнього? Августин Блаженний доходить висновку, що час як такий відсутній, є тільки людське мислення про час – мислення про минуле (психологічна здатність пригадувати), мислення про теперішність (здатність до рефлексії) і мислення про майбутнє (здатність уявляти). Вдаючись до термінології Іммануїла Канта, цілком правомірно сказати, що, згідно з Августиним, час є трансцендентальним феноменом. І, що важливо, І. Кант у своїй «Критиці чистого розуму» доходить цього таки висновку: час – це є трансцендентальне поняття (Кант, 2000, с. 501).

Трансцендентальність часу – факт його когнітивної й емоційної природи – спричиняє тотальну психологізацію часу: для людини немає минулого як такого, а є лише «моє минуле», «моє прожите життя», «події мого життя» (ця сама максима поширюється і на теперішнє і на майбутнє). Відповідно, Є.І. Голова та О.О. Кронік конкретизують психологічний час особистості як *ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, як оцінку, діяльність і очікування стосовно минулого, теперішності та майбутньо-*

го. Фактично «резервуар минулого» наповнює сама людина, даючи оцінку прожитому життю; вона ж таки – дає оцінку теперішності, або наповнюючи її сенсом, або ж не бачучи в ньому сенс; вона ж таки – наповнює «резервуар майбутнього», простіше кажучи, людина або має плани на майбутнє і тоді це майбутнє в неї є, або ж – немає і тоді в неї немає майбутнього. Звідси випливає і вельми цікава оцінка психологічного віку, який не є тожним віку «календарному»: старість приходить тоді, коли в людини вже немає планів на майбутнє; молодість триває доти, доки є плани, цілі, завдання, які людина мулить реалізувати в теперішньому часі.

Разом із тим, аналіз методів об'єктивації й опрідметнення психологічного часу дає підстави для таких висновків: по-перше, каузальний метод, який розкриває взаємозв'язки між значущими подіями (метод обґрунтований й апробований у дослідженнях, здійснених Є.І. Головахою та О.О. Кроніком) попри можливість широкого використання математичних методів обробки результатів, не може застосовуватися самодостатньо, оскільки він призводить до перебільшення значущості формально-біографічних подій і не охоплює суто психологічні мотивації життєдіяльності; по-друге, інформативним може бути використання тих чи тих наративних матеріалів (наприклад, інтерв'ю) як форм спонтанного чи рефлексивно-аналітичного представлення життєвих подій (минулих і майбутніх), а також бачення респондентами реалізованих і потенційних взаємозв'язків між ними; по-третє, важливим фактором, який має братися до уваги під час концептуалізації психологічного часу особистості, є вік респондентів.

Проблема існування форм психологічного часу ставиться в статті Володимира Зінченка «Час – дійова особа» (Зинченко, 2001). Дослідник відзначає доцільність розрізнення не тільки астрономічного та психологічного часу, а й окремих форм останнього. «Ми, звісно, знаємо, – пише В. П. Зінченко, – що є час астрономічний, є час змістовий, міра якого – наші афекти, думки та дії, є час психологічний, у якому присутня вся людина, з усім своїм минулим, теперішнім і майбутнім, є час духовний, домінанта котрого – уявлення людини про вічність, про сенс і сутності. Відповідно, є й *духовний вік*, до вивчення котрого психологія розвитку майже не доступалася» (Зинченко, 2001, с. 44). В. П. Зінченко, цілком суголосно з міркуваннями Є. І. Головахи та О. О. Кроніка, пропонує виокремлювати «астрономічний час» і час «психологічний», «міра якого – наші афекти», зокрема когнітивні та поведінкові складники, які утворюють зміст минулого, теперішнього та майбутнього. Разом із тим, і тут ми бачимо відмінність міркувань В. П. Зінченка від підходу Є. І. Головахи та О. О. Кроніка, як окремих вимір психологічного часу, на думку дослідника, має виокремлюватися час «духовний», міра якого – «уявлення про вічність», сенси та сутності. Теза В. П. Зінченка про доцільність конституювання в рамках психологічного часу окремого часу «духовного» перегукується з висновками Віктора Франкла, представленими в праці «Лікар та душа. Основи логотерапії»

(Франкл, 2018, с. 320). В. Франкл, послідовно розмежовуючи психотерапію та логотерапію, наголошує на тому, що остання має звертатися до питань екзистенціальних – граничних питань людського буття. На його переконання, логотерапія базується на зверненні до духовних основ людського буття – духу, який закладений у людському єстві. В. П. Зінченко ж зазначає, що конституювання «духовного часу» уможливорює вихід людини за рамки побутового світосприйняття. У рамках буденності, наголошує В. П. Зінченко, жодні сенси та сутності встановлюватися не можуть, оскільки сенси та сутності – це ідеальні уявлення. Людина живе не лише в рамках побуту, істинна сфера її життя – це «світ ідей» (гадаємо, наразі правомірно використати платонівське поняття). Рефлексія часу, яка неможлива без звернення до діалектичної протилежності часу – вічності, об'єктивно вимагає актуалізації ціннісно-сміслових складників життєдіяльності.

Взаємозв'язок часу та вічності надзвичайно прозоро розкритий Олексієм Лосєвим. Пояснюючи специфіку сприйняття простору та часу, О. Ф. Лосєв вдається до такого прикладу: уявімо собі, пише він, що ми на іподромі, але бачимо лише половину бігової доріжки. У полі нашого зору з'являється кінь і невдовзі зникає за поворотом. Через деякий час кінь знову перед нашими очима. Однак кінь починає бігти дедалі швидше. Тож, щодалі, то частіше ми його бачимо: спершу через хвилину, згодом через сорок п'ять секунд, потім через тридцять... А тепер уявімо, що кінь біжить з умовною «абсолютною швидкістю». Що ми бачитимемо? Перед нами буде не порушний кінь. На цьому прикладі О. Ф. Лосєв пояснює діалектичний взаємозв'язок між спокоєм і рухом: рух з абсолютною швидкістю породжує абсолютний спокій; час, як характеристика руху, породжує вічність.

Утім проінтерпретуємо цей-таки приклад. Спробуємо ускладнити приклад, використаний О. Ф. Лосєвим. Ми на іподромі, однак бачимо лише половину доріжки. Перед нами з'являється кінь і невдовзі зникає за поворотом. За деякий час ми знову бачимо коня, який пробігає доріжкою. Питання: скільки коней біжить доріжкою? О. Ф. Лосєв вважає, що ми бачимо одного й того самого коня. Можливо. Але є ймовірність і того, що іподромом біжить декілька коней. І ми не можемо з певністю сказати, скільки коней на доріжці, ми ж бо не бачимо весь іподром.

Питання, які ми ставимо, можуть здатися курйозними. Але наступного року, коли купуватимете календар, подумайте: чи немає й у цій дії дешици курйозу? Слухаючи «Пори року» Антоніо Вівальді, ми впізнаємо свою зиму і свою весну. Не зиму, яку бачив А. Вівальді у 1723 році, а свою зиму. О.Ф. Лосєв сказав би, що перед нами один і той самий кінь, а календарі нас ошукують. Але кожен із нас знає, що цьогорічна зима особлива і нічим несхожа на інші зими. «Пори року» завжди звучать по-різному, оскільки змінюються слухачі. Ми змінюємося. Ми помираємо, сказав би Сенека; і додав би: щодня. На жаль, Сенека має рацію. Ми помираємо так само невідворотно, як померла та мить, в яку було написане це речення. Ми на-

магаємося не думати про «найгірше» і того – квапимося, намагаємося бути в ритмі з часом, відсторонюємося і думаємо, що все марнота; ми забігаємо наперед і живемо своїми мріями, або ж поринаємо в липку ностальгію. Наш досвід помирання – це і є психологічний час особистості.

Загалом, ті ж таки ідеї, висловлені в праці Є. І. Головахи та О. О. Кроніка, розвиваються в монографії Ксенії Абульханової-Славської та Тетяни Березіної «Час особистості, час життя» (Абульханова, & Березина, 2001, с. 304). Автори, звернувшись до питання про відмінність між «психологічним часом» і «часом астрономічним», наголошують на тому, що єдність між цими часовими сферами забезпечується людською особистістю (Абульханова, & Березина, 2001, с. 5), акцентуючи увагу на тому таки екзистенціальному сприйнятті часу: астрономічний час, який фіксується годинниками та календарями, не тотожний психологічному часу особистості. Однак питання про те, в який спосіб особистість забезпечує «єдність» між астрономічним часом і часом психологічним, а також про те, що психологічний час може набувати різних проявів, у дослідженні згаданих авторів не ставиться. Водночас, у своїй праці К. О. Абульханова-Славська та Т. М. Березіна приділяють чільну увагу питанням «організації часу», аналізуючи матеріали інженерної й організаційної психології.

Проблема «соціального конструювання часу» поставлена в статті Тимофія Нестіка. Зокрема дослідник звернувся до питання «побудови образу часу в культурі», проаналізувавши «конструювання образу теперішності» (Нестик, 2003. с. 12). Соціальне конструювання часу, зазначає Т. О. Нестік, відбувається на п'яти рівнях:

1) «біологічних ритмів: через подібність свого тіла іншим людським тілам ми сприймаємо його ритми як єдині для всіх»;

2) «внутрішнього, суб'єктивного переживання часу: узгодження механізмів, що визначають сприйняття тривалості; співвіднесення тимчасових перспектив; за рахунок рефлексії над переживанням часу на базі мовних категорій і образів, які мають соціальне походження і поділяються комунікантами»;

3) «міжособистісного часу: прийняття норм, що регулюють тривалість, послідовність і темп взаємодії, використання дискурсивних стратегій, що єднають співрозмовників у часі»;

4) «інституційного часу: вписування себе в біографічні та кар'єрні схеми, графіки та календарний час, орієнтація на єдині орієнтири при плануванні часу»;

5) «культурного часу: спільність уявлень про природу часу, використання спільних засобів висловлювання та метафор часу, створених в історіографії, літературі, мистецтві» (Головаха & Кроник, 1984, с. 17).

Концепція Т. О. Нестіка лежить у рамках дискурс-теорій. Автор акцентує увагу на дискурсивному факторі конструювання уявлень про час. Максима дискурс-теорій, яка була постульована вже Мішелем Фуко: мова

– це базовий конструкт культури; відповідно, всі рівні часу, які виокремлює Т. О. Нестік, проявляються в культурі і конструюються культурою, тобто, по суті мають соціально-психологічну природу.

«Культурний час», за Т. О. Нестіком, включає «уявлення про природу часу». Тож, закономірне питання: яка природа часу? Оскільки Т. О. Нестік базується не дискурс-теоріях, то природа часу, яку він аналізує мусить мати дискурсивний характер, простіше кажучи, це – корпус текстів. На нашу думку, виокремлювати «культурний час» – недоцільно, оскільки культура пронизує всі сфери життя, від побуту до містичного досвіду. А отже, культура не є чимось відособленим від інших сфер буття, які проявляються в часі.

Аналіз феномена психологічного часу дає нам можливість побачити його неоднорідність. Діяльність людини в різних онтологічних сферах зумовлює вироблення різних форм психологічного часу, адекватних особливостям діяльності. Відповідно, є рація в ієрархічній побудові рівнів психологічного часу, кожному з яких властива своя специфіка. Різні форми психологічного часу перебувають у взаємодії, вони можуть як суперечити одне одному, так і доповнювати. Проте питання про взаємодію різних форм психологічного часу потребує додаткових досліджень, як потребує розкриття й питання про ґештальт-принцип, який забезпечує єдність різних форм психологічного часу.

Основні лінії дослідження – психологічний вік (часова ідентичність) і час – не тотожні. Усвідомлення часу свого існування – присутній чинник усвідомлення становлення ідентичності людини. Психологічний вік, реалізуючись шляхом осмислення людиною свого психологічного часу як відношення до часу природного, соціального та культурного, породжує певну «концепцію часу», властиву кожній особистості. Є значущим й інший аспект проблеми – фізіологічні, психологічні, соціальні й історичні характеристики віку. Останні визначаються як покоління або «вікові когорти». Цілком очевидно, що нині вікова когорта, яка охоплює юнацький вік і підлітків, визначає своєрідний культурний тренд. Адже саме ця вікова когорта задає основні тенденції культурного розвитку – ті стандарти ціннісних нормативів, котрим надається універсальний характер.

Підводячи підсумок розгляду теоретичних підходів до проблеми психологічного часу, слід ще раз зазначити, що основні лінії дослідження – психологічний вік (часова ідентичність) і психологічний час – не тотожні. Усвідомлення часу свого існування – важливе доповнення до усвідомлення власної ідентичності, й реалізуючись завдяки осмисленню людиною свого психологічним часу у взаємозв'язку з соціальним часом та епохою, породжує певну «концепцію часу», властиву кожній особистості.

Час – це складний феномен. По-перше, час як такий не піддається жодному раціональному оцінюванню. Можливі лише певні конвенції часу, прийняті еталони часу, але такі конвенції не тотожні часу як такому. По-друге, час – апріорне уявлення, яке саме є пізнавальним інструментом, од-

нак є непізнаваним за допомогою того чи того інструменту. По-третє, психологічна феноменологія часу є надзвичайно різноманітною. Певна типологія «властивостей часу» може бути актуалізована в організаційній психології. Однак, її екстраполяція на інші сфери психології є не завжди виправданою. У рамках вікової психології продуктивним є експериментальний аналіз форм концептуалізації часу.

Таким чином, ми розглянули низку досліджень, у яких автори звертались до питання психології часу, психологічного віку та відношення людини до факту існування в часі. Задля побудови більш повної картини тлумачень часу, відзначимо також найважливіші концепти філософії. Зокрема, в рамках античної філософії та філософії раннього Середньовіччя час був опрідметнений як форма сприйняття, зумовлена властивостями «душі». Вагоме значення має те, що і неоплатонізм, і філософія Августина Блаженного, опрідметнивши час як сприйняттяву здатність, формують базу для подальшого психологічного освоєння феномена часу. Водночас, Плотін і Августин Блаженний накреслюють своєрідну етику, яка впливає з трактування часу як психологічного за своєю суттю феномена.

Важливі тези щодо природи часу висловлені в текстах Сьорена К'єркегора та Фрідріха Ніцше – представників «філософії життя». В ученнях С. К'єркегора та Ф. Ніцше – таких різних і в той-таки час подібних авторів, – ми можемо бачити окремі спільні аспекти, зокрема в їхніх антропологічних поглядах. І для С. К'єркегора, і для Ф. Ніцше, людина – це незавершений проект. Ситуація людського буття, у цьому просторі й у цьому часі, постає для С. К'єркегора та Ф. Ніцше ситуацією безповоротної самотності з усіма формами її переживання. Однак і С. К'єркегор, і Ф. Ніцше вбачають у самотності людини своєрідний шанс і простір проявлення власного Я. Разом із тим, якщо для С. К'єркегора становлення людського Я є нерозривно пов'язаним із досягнення Божественного, то Ф. Ніцше натомість вдається до заперечення християнства. Імморалізм Ф. Ніцше має крайній і радикальний характер. Але й С. К'єркегор, якому критики, однак, не закидають імморалізм, є доволі зневажливим у своєму ставленні до осіб, котрі неспроможні прийняти екзистенціальний відчай або не мають чіткого усвідомлення власного Я, або ж прагнуть його заперечити. Й у цій антропологічній розбіжності проявляється відмінність поглядів С. К'єркегора та Ф. Ніцше на час. Для С. К'єркегора час є необхідною умовою становлення Я. Для Ф. Ніцше час є «Великим поверненням» кожної миті. Відповідно, етичні системи і С. К'єркегора, і Ф. Ніцше ґрунтуються на відповідних формах концептуалізації часу.

Подальша філософія спробувала подолати «психологізм» античних і середньовічних трактувань часу. Поставши з принципу антипсихологізму, феноменологія все ж надає важливі теоретичні концепти та методологічні підходи, які становлять очевидний інтерес для психологічного дослідження часу як екзистенціального феномена. Першорядне значення має концепт



«ніщо», котрий опредметнюється гуманістичною психологією як екзистенціальні даності, які, з одного боку, викликаючи базисну тривогу, з другого – все ж спонукають людину до творчої життєдіяльності, зокрема конструювання особистісних і соціальних сенсів. Феноменологічна традиція трактування соціального часу, зокрема історичного часу, безперечно, становить інтерес для соціальної психології. І найповніше феноменологічна традиція проявилася в текстах Ролло Мейя, Ірвіна Ялома та Віктора Франкла.

Звернувшись до праць екзистенціалістів – Мартіна Гайдеггера, Жана-Поля Сартра та Карла Ясперса – ми можемо бачити, що час постає фундаментальним поняттям екзистенціалізму. Опредметнюючи час, екзистенціалісти відходять від його трактування в традиції німецької класичної філософії, в якій час – це, по-перше, трансцендентальна властивість людського мислення (І. Кант, 2000), по-друге – час як такий є тотожним часу історичному, в котрому відображається становлення понять. Екзистенціалісти опредметнюють час як факт безпосереднього людського буття: час – тимчасовість людського життя. Відповідно, акцентувавши час саме в такому сенсі, екзистенціалізм розкриває модуси буття, тобто форми відношення людини до власної тимчасовості. І тут ми можемо бачити такі модуси: по-перше, це банальне витіснення людиною усвідомлення власної смертності та смертності всього, що є предметом людської діяльності. Таке витіснення є можливим завдяки блокуванню рефлексії, що може відбуватися в умовах стереотипної діяльності. Таким принципово не-рефлексивним простором діяльності є побут. Ототожнення з побутом є проявом екзистенції, яку Мартін Гайдеггер тлумачить як «турботу», котра однак не потребує автентичної артикуляції людиною самої себе. Другим модусом відношення до часу є рефлексія межової ситуації – усвідомлення людиною власної смертності та смертності довколишніх речей. Таке усвідомлення «граничності» власного буття може своєю чергою породжувати дві додаткові форми відношення: перша – це заперечення і власного життя, і життя як такого. Відповідно до такого модусу, самогубство постає єдиним достеменно логічним учинком людини; а деструкція (злочин, кажучи відверто) – хоча й тимчасовою, але цілком прийнятною формою відношення до світу та людей. Друга – це прийняття принципової безглуздості буття загалом і людського життя зокрема. Саме тому Карл Ясперс пише про необхідність відмовитись од постановки питань про сенс буття. Жан-Поль Сартр, своєю чергою, намагається знайти «гідність» людини саме в такій ситуації безглуздості: тимчасова людина має сконструювати собі бодай тимчасовий сенс буття. Звідси й інтерес Ж.-П. Сартра до марксизму та фрейдизму, в яких він прагне знайти іманентні людському єству завдання людського життя. Окрім двох згаданих додаткових модусів відношення до часу можливим є й третій: прийняття на віру певної цінності як мети людської діяльності. Однак, такий третій модус є неприйнятний для екзистенціалізму, оскільки цінність, яка є прийнята на віру, є дечим загальним, що має панувати над лю-

диною. Проте конституювання такої цінності, як це має місце у філософії Сьорена К'єркегора, є неприйнятним для екзистенціалізму.

Проблематика екзистенціального сприйняття часу докладно проаналізована в монографіях Пауля Тілліха «Мужність бути» (Тиллих, 2013, с. 200), Ролло Мейя «Сенс тривоги» (Мэй, 2011, с. 416). й Ірвіна Ялома «Екзистенціальна психотерапія» (Ялом, 2004, с. 576). Автори, насамперед, вдаються до розрізнення тривоги та страху. П. Тілліха розглядає тривогу як реакцію даність «небуття». «Тривога, – пише П. Тілліх, – це такий стан, у якому буття усвідомлює можливість власного небуття. Чи, передаючи цей-таки сенс лаконічніше, тривога – це екзистенціальне усвідомлення не-буття... Тривога – це кінечність, що переживається як власна кінечність. Ця тривога приналежна людині за самим її еством, а певним чином – і будь-якій живій істоті» (Тиллих, 2013, с. 200).

П. Тілліх виокремлює три типи тривоги, які породжуються загрозами буттю. По-перше, «небуття загрожує онтологічному самоутвердженню людини: відносно – як доля, абсолютно – як смерть». По-друге, небуття «загрожує духовному самоутвердженню: відносно – як пустота, абсолютно – як безглуздя». По-третє, небуття «загрожує моральному самоутвердженню людини: відносно – як провина, абсолютно – як осуд (прокляття)». П. Тілліх наголошує: «в усіх трьох формах тривога екзистенціальна – у тім сенсі, що вона приналежна існуванню як такому, а не патологічному станові свідомості» (Тиллих, 2013, с. 40-41). За П. Тілліхом, витіснити тривогу неможливо, подолати тривогу неможливо; єдине, що залишається, – прийняти тривогу, як неминучу даність буття.

Ірвін Ялом, натомість, виокремлює чотири екзистенціальні даності: смерть, свобода, безглуздя, ізоляція, які породжують екзистенціальну тривогу. І. Ялом слідує за концепцією Ролло Мейя, що розкрита в праці «Сенс тривоги». «Страх, – пише Р. Мей, – це реакція на конкретну небезпеку, в той час як тривога неконкретна, "невизначена" й "позбавлена об'єкта". Характерні прояви тривоги – почуття невпевненості та безпорадності перед небезпекою» (Мэй, 2011, с. 416). Мей розрізняє раціональний та ірраціональний (невротичний) страхи. Раціональний страх, за Р. Мейєм, відображає усвідомлення реальної небезпеки. Але інша річ – страх, спричинений екзистенціальною тривогою – невротичний страх. За словами І. Ялома, «тривога прагне перетворитися на страх. Страх – це боязнь чогось, якоїсь речі, що має координати в часі та просторі» (Ялом, 2004, с. 213). Р. Мей пише: «тривога – це передчуття в ситуації, коли під загрозою опиняється певна цінність, яка усвідомлюється людиною як життєво важлива для її існування як особистості. Це може бути загроза фізичному існуванню (загроза смерті) чи існуванню психологічному (втрата свободи, безглуздість). Загроза може стосуватися й іншої цінності, з якою людина ототожнює власне життя (патріотизм, любов іншої людини, "успіх" тощо)» (Мэй, 2011, с. 216).

Р. Мей також привертає увагу до двох понять Зігмунда Фрейда –

«комплекс кастрації» та «тривога сепарації». Перше поняття, це – пригнічення творчого потенціалу особистості, що призводить до особистісної інфантильності. І тут особливе значення мають книги Ролло Мейя «Сила та невинність» і «Мужність творити», в яких розвінчуються соціально-психологічні та інші методи прищеплення інфантильності. У праці ж «Сенс тривоги» Р. Мей насамперед аналізує загрозу сепарації – відторгненням збоку матері. Дослідження тривоги Р. Мей проводив у притулку для самотніх матерів. Дослідник відзначає, що в жінок з притулку було достатньо підстав для тривоги, однак не всім їм була властива тривожність (Мэй, 2011, с. 275). За результатами досліджень, які були здійснені Р. Мейем, тривожність корелює не з відкритим, а «прихованим відторгненням» (Мэй, 2011, с. 361). І. Ялом, у свою чергу, акцентує увагу не на пошуках первинної травми, а на ситуації «тут і нині». Усвідомлена чи неусвідомлена травма, зазначає І. Ялом, завжди в минулому; подолати ж травму можна тільки в теперішньому часі.

За І. Яломом, ті форми психологічного захисту, за посередництва яких долається тривога смерті, являють, по суті, здатність особистості жити за очевидної неминучості смерті й мають своїм предметом «дискурсивну гру» з часом і простором. Р. Має місце існування взаємопов'язаних дискурсів: 1) невразливого для смерті дитинства; 2) невразливої для смерті «персональної винятковості», що перебуває під захистом «персонального спасителя»; 3) старості – простору та часу, в якому й об'єктивується смерть. Психопатологічні наслідки таких дискурсивних форм витіснення тривоги смерті – нарцисизм та інфантильність. Водночас, чітке усвідомлення скінченності життя, тобто усвідомлення смерті не як віддаленої в інший простір і час, а як присутньої «тут і тепер», сприяє особистісній самоактуалізації.

І. Ялом обґрунтовує «дві основні тези, котрі мають фундаментальне значення для психотерапевтичної практики.

1. Життя і смерть взаємозалежні; вони існують одночасно, а не по чергово; смерть повсякчас проникаючи в межі життя, справляє величезний вплив на наш досвід і поведінку.

2. Смерть – первинне джерело тривоги і тому має фундаментальне значення як причина психопатології» (Ялом, 2004, с. 35).

Щодо витіснення страху смерті, І. Ялом пише: «У ранньому віці дитину глибоко поглинає питання смерті; подолання дисфоричного страху знищення – фундаментальне завдання розвитку. Щоб справитися з цим страхом, ми зводимо захисти проти усвідомлення смерті, базуючи їх на запереченні, вони ж і формують наш характер; якщо ж ці захисти дезадаптивні, вони породжують клінічні синдроми. Іншими словами, психопатологія є результатом неефективних способів трансценденції смерті» (Ялом, 2004, с. 34).

Представлений аналіз праць Пауля Тілліха, Ролло Мейя й Ірвіна Ялома підводить нас до висновку про те, що тривога є наслідком не лише усвідомлення смертності, ізоляції, нонсенсу, відповідальності, яка накладається на людину свободою, а присутністю цих даностей в житті особис-

тості. Зіткнення з цими даностями – це завжди персональне зіткнення. І якщо людина стикається з цими даностями, то вона усвідомлює брак альтернатив у своєму житті – альтернативи відповідального, осмисленого життя, альтернативи нонсенсу, ізоляції та смерті. Таке усвідомлення підводить людину до висновку про хибність основ її життєдіяльності. Фактично, йдеться про розбіжність між ідеальною Я-концепцією та фактичним способом життя людини. Життя людини, її соціальне становище та її особистісна самоактуалізація не відповідає Я-концепції. З позиції Я-концепції людина засуджує себе, що й проявляється в тривозі.

Звертаючись до часового аспекту Я-концепції, Валентин Бушанський виокремлює такі її складники: «1) образ Я-колись: чисте пригадування ситуацій і відносин, 2) образ Я-начальне: міфологічне уявлення про покликання (долю, певну місію чи завдання), 3) образ Я-нині: оцінювання ситуацій і відносин, 4) образ Я-очікуване: прогнозування ситуацій і відносин, за умови, якщо наявні чинники залишаться актуальними, 5) образ Я-належне: уявлення про ситуації та відносини, які оформляться, вразі реалізації уявлення про покликання, тобто, якщо здійсниться міф. Цілком зрозуміло, що всі ці образи мають рефлексивний характер. Усі вони являють собою лише рефлексивні конструкти» (Бушанський, 2015, с. 114). Відтак дослідник доходить висновку про актуальність «екзистенціальної рефлексії», тобто самоосмислення людини себе в часі: «в екзистенціальній рефлексії на переший план виступає рефлексія Я (рефлексія ідентичності). У предметному ж відношенні – це: 1) рефлексія уявленої ситуації – події, причинно-наслідкові зв'язки, чинники, мотиви та цілі провідних суб'єктів діяльності; 2) рефлексія взаємозв'язків уявленого Я-нині в уявленій ситуації, тобто – Я-нині та процеси, суб'єкти, тенденції, наслідки; 3) рефлексія майбутнього – можливості реалізувати актуальні завдання (ближні цілі) й екзистенційні цілі (дальні цілі), тобто – ймовірності та здатності втілити актуальний образ майбутнього Я. Лише здійснивши три виокремлені рефлексивні кроки, й отримавши негативні відповіді – ситуація несприятлива, взаємозв'язки не надійні, перспективи невтішні, а отже й надії марні, по суті – сформулювавши для себе проблемну ситуацію, суб'єкт входить до екзистенціальної царини «тут і нині», себто усвідомлює необхідність негайної та радикальної зміни способу буття. Саме в цей момент, поставивши себе перед необхідністю зміни способу буття, суб'єкт вимушений поставити й наступні питання: як саме потрібно змінити спосіб буття, як саме необхідно діяти натомість, які саме мають бути пріоритети (завдання, цілі, способи), тобто, що є важливим у досвіді та наявних засобах, а що – зайвим. Відповісти на ці питання неможливо, якщо не включити до поля рефлексії темпоральні уявлення про Я – виокремлені категорії: Я-колись, Я-начальне, Я-очікуване, Я-належне. Звісно, прописана послідовність рефлексивних кроків є схематичною. Суб'єкт ніколи не зіткнеться з проблемною ситуацією і не увійде в царину екзистенціальної приреченості «тут і нині», якщо він підспудно не матиме

образного уявлення в категоріях Я-начальне та Я-належне. Це уявлення завжди присутнє, однак воно не завжди актуалізоване. І лише в акті екзистенціальної рефлексії ці категорії набувають образного оформлення. Як відбувається це образне оформлення? Безперечно, основою є переживання. І тут варто наголосити: це є переживання втрати, переживання очевидної загроженості, це далекі – біль, який охоплює Я від усвідомлення загибелі самої суті власного існування» (Бушанський, 2015, с. 115).

Дослідник наголошує, що ідеальна Я-концепція, звісно, не може бути реалізована в повній мірі. Зазначимо також, що існування в часі є фактором, який завжди позбавляє людини цілком реалізувати власну Я-концепцію. У цьому сенсі Бушанський відзначає можливість не фактичної, а символічної реалізації актуальних для людини сенсів. «Переживши зустріч із Танатосом, – пише дослідник, – по суті переживши смерть власного ідеального Я, суб'єкт вдається до воскресіння Я – він повертає до життя Я-начальне та Я-належне, актуалізуючи їх для Я-нині; він надає Я-начальному та Я-належному смислового навантаження, формулюючи цілі та завдання; надає їм й образного існування, створюючи ідеалізовані картини становлення та розвитку. Й у цьому перебігові визначальну роль відіграють, звісно, образні конструкти, вони ж бо залежать лише від сили уяви. При цьому, наголосимо, що вибудова образних конструктів Я-начальне та Я-належне відбувається за естетичними принципами – достеменними правилами драматургії (з актом кінцевого катарсису): добро перемагає зло, якщо не фактично, то принаймні символічно. Відтак, в акті екзистенціальної рефлексії відсікається Я-колись і Я-ймовірно, а натомість актуалізується Я-начальне та Я-належне. Перша темпоральна пара заперечується як хибна, як така, що веде до загибелі Я-ідеального, оскільки є зумовленою несвободою (обставинами, примусом, особистісною слабкістю тощо), а друга темпоральна пара актуалізується як форма автентичної реалізації Я-ідеального. І тут можна бачити сув'язність цієї темпоральної пари з поняттям «самоактуалізація», усталеним в екзистенціальній психотерапії (Бушанський, 2015, с. 116).

Таким чином, ми доходимо висновку, що самоздійснення особистості базується на постійному діалозі між Я-концепцією й оцінкою ситуації та способу життєдіяльності. У цьому діалозі відбувається розвиток і Я-концепції, і життєдіяльності. Фактор часу, у свою чергу, проявляється через екзистенціальні даності, котрі постають загрози Я-концепції, що спонукає особистість до самоздійснення.

Людина живе в часі. Та чи можливий спогад про час? Ні, неможливий. Навіть намагаючись пригадати певний процес, наприклад, подорож, ми згадаємо тільки певні миті, які справили на нас враження, а тому й запам'яталися: краєвид за автомобільним вікном, почуту репліку, свої думки з цього приводу. Протяжність, відстань, рух – це традиційні метафори, за допомогою яких описується час. Але наша пам'ять не охоплює ці феноме-

ни; ми сприймаємо і розуміємо їх лише на рівні абстракції. Наша пам'ять дискретна. Вона розділяє лінію часу на окремі точки-враження, котрі й становлять зміст наших спогадів. Але пригадуючи, скажімо, ту ж таки подорож, розщеплену нашою пам'яттю на окремі епізоди, ми здатні охопити її і як певну цілісність-враження, що також буде позбавлена часового виміру. Ми можемо сказати: наша мандрівка була весела і ми гарно провели час, або ж – все було нецікаво, ми змарнували час. Ми знову ж таки не здатні пригадати час як такий, а лише, згортаючи тривалість подорожі – всі наші сумарні враження, – осягаємо і пригадуємо відрізок часу як ту ж таки точку – єдиний спогад, єдину емоцію й образ. Час не піддається схопленню, як не осягається в усій своїй географічній розлогості, а лише зблискує гладдю морська поверхня.

Немає ніякого часу, писав Августин Блаженний, є тільки спогади – умовний минулий час; є увага, завдяки якій нам являється «ця мить» – час теперішній; і є уява, без котрої навіть слово «майбутнє» не існувало б. Невже Августин Блаженний спростував оманливу думку про те, що нібито існує час? Ні, не спростував. Нам відомі незворотні фізичні процеси, на кшталт розпаду урану, та процеси фізіологічні, наприклад, старіння організму. На наших очах будуються міста й розгортаються соціальні процеси, які мають свій часовий вимір. Заперечувати існування часу – було б безглуздом. То про що ж тоді каже нам Августин Блаженний? – напевно, лише про те, що час фізичних процесів, або ж час нашої діяльності (наприклад, будівництва міста) не є адекватним нашій свідомості. Ми не помічаємо як виростають наші діти, не помічаємо як проминають наші літа. Ми загіпнотизовані зблисками розкиданих по лінії часу миттєвостей і в них вкладаємо всі наші емоції та почуття. Наше тіло, попри наші думки про час, проживає визначені йому цикли; наші діла намертво впаєні в опір матеріалів. Від тіла, від мертвої матерії та від соціальної організації ми беремо наші абстрактні уявлення про час. Але цей час – неадекватний нашій свідомості. Наші знання про час – це лише наші знання про середовище, прояв нашої адаптації. Закрита в клітці тварина, знає про існування клітки; і навіть, якщо вона ніколи не бачила саванну, вона прагне виламати залізні ґрати.

Ми живемо в конфлікті з часом. Ми живемо в конфлікті з собою, оскільки наші тіла – частина чужого нам середовища. Ми спрямовуємо всі наші зусилля на адаптацію до навколишньої чужорідності. Ми створили знакову систему, яку називаємо культурою, і намагаємося не заблукати в незнайомому ландшафті. Ми працюємо над технологіями, аби вижити на цій планеті; створюємо соціальні технології, аби вижити в цій культурі. Ми влаштовуємо революції та війни. Пишемо книжки про минулі епохи і прагнемо вгадати контури майбутнього. Ми облаштовуємось у клітці. Але ми не бунтуємо проти сутнісного протиріччя нашому буттю – проти часу.

## 1.6. Організація та методичне забезпечення дослідження

Виходячи із теоретичного аналізу проблеми дослідження, *самодетермінацію особистості* можна визначити як відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості.

Під *самодетермінацією* розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення виступають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Ключовим поняттям цієї теорії є поняття особистісної *автономії*.

Концептуальною основою самодетермінації як "здатності визначати і досягати цілей, що ґрунтується на знанні і оцінюванні себе" (Field, & Hoffman, 1994) ми вважаємо є: особливості *цілей* та *смислів* у перспективі майбутнього особистості; *самоствлення* та *самоефективність* особистості як цілісна система уявлень про себе; компетентність в часі та культуральний контекст взаємодії особистості.

Результуючою стороною самодетермінації є самореалізація, життєстійкість та психологічне благополуччя особистості. Тому вивчення цих феноменів вважаємо необхідним для глибинного розуміння сутності самодетермінованої особистості.

Основна ідея дослідження полягає у тому, що самодетермінація особистісного розвитку базується на наявному у людини прагненні до саморозвитку та психологічного благополуччя, яке внаслідок асиміляції соціокультурного досвіду, шляхом індивідуально властивого способу саморегуляції, веде до узгодженості та гармонізації особистісної структури, що забезпечує їй свободу вибору.

Важливим прикладним завданням, яке вирішує ця теорія, є *визначення умов і чинників, які допомагають розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що сприяють відчуттю якості життя та психологічному благополуччю, а також могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища.*

Тому метою дослідження є вивчення системних передумов самодетермінації розвитку особистості в сучасному суспільстві та визначення технологій забезпечення її психологічного благополуччя.

*Об'єкт* дослідження – процес самодетермінації розвитку особистості.

*Предмет* дослідження – психологічні технології самодетермінації розвитку особистості та її психологічного благополуччя.

*Завдання дослідження:*

1. Здійснити аналіз та узагальнення основних теоретико-методологічних підходів до розуміння сутності феномена самодетермінації

розвитку особистості його структури та факторів розвитку особистості як самодетермінованого феномена.

2. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення закономірностей та умов самодетермінації особистості.

3. Розкрити психологічні ресурси самодетермінації розвитку особистості, чинники розвитку її складових, як основи забезпечення її самореалізації, психологічного благополуччя та життєстійкості.

4. Визначити психологічні технології сприяння розвитку особистісного потенціалу та психологічного благополуччя особистості, що є основою її самодетермінації.

*Методи дослідження:* теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація, порівняння, моделювання), емпіричні (тестування, опитування, інтерв'ю, експертне оцінювання, наратив, аналіз продуктів діяльності, контент-аналіз), методи статистичної обробки емпіричних даних (кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стюдента, кореляційний, факторний, регресійний аналіз та ін.).

У емпіричному дослідженні взяли участь 365 осіб: 235 студентів закладів вищої освіти та 130 працюючих фахівців (м. Київ). Із них 142 чоловіки та 223 жінки. Вік досліджуваних від 18 до 44 років.

В емпіричному дослідженні використовувались такі психодіагностичні методики: тест самодетермінації (Осин, 2007); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, Фесенко, 2005); методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (Леонтьев, 2000); тест-опитувальник самоставлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантілєєва (Столин, Пантілєєв, 1988); самоактуалізаційний тест Е. Шострома (Алешина, Гозман, Загика, Кроз, 2018); шкала самоефективності (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996); тест життєстійкості С. Мадді (Леонтьев, Рассказова, 2006); опитувальник самоорганізації діяльності (Мандрикова, 2010). Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0. Опис методик наведено в додатку А.



## РОЗДІЛ II

### СИСТЕМОГЕНЕЗ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Самореалізація як феномен самодетермінації особистості

У психологічній літературі представлена значна кількість різних теорій, що стосуються проблеми самореалізації особистості. Кожна із них по-своєму намагається відповісти на питання, чим саме визначається той чи інший вчинок у житті людини і якими чинниками детермінується її активність. За конкретною відповіддю завжди стоїть певна позиція автора, яка стосується важливої психологічної проблеми – чи може людина здійснювати вільний вибір, чи її поведінка детермінована не залежними від неї чинниками.

Існування різних підходів при аналізі проблеми самореалізації особистості не дозволяють скласти цілісне уявлення про сам феномен (Галажинский, 2002; Ключко, Галажинский, 1999, Маслоу, 2008; Хорні, 1997) та ін. Оскільки йдеться про одне із основних понять екзистенціальної психології, то очевидно, що у широкому спектрі психологічних проблем людини екзистенціальний аналіз будь-якої її конкретної дії неможливий без аналізу загальної структури її життя людини та виділення базових ставлень до себе і світу. Тому лише в контексті загальних характеристик буття, можна визначити місце конкретної активності людини у зв'язку з іншими смисловими зв'язками, що складають загальну спрямованість її життя.

В термінології гуманістичної психології, сказане вище означає, що сенс життя кожної людини полягає в найбільш повній її самореалізації, максимальній успішності, у розвитку своїх здібностей, використання соціальних умов для розкриття задатків і обдарованості, а разом з тим і можливою користю для своїх близьких та суспільства.

Поняття самореалізації бере початок ще у Ніцше та Юнга і виступає одним із ключових понять в різних варіантах у теоріях К. Хорні, Е. Фромма, А. Маслоу, М. Хайдеггера, М. Марселя, Г. Олпорта, Р. Мея та багатьох інших авторів, що намагалися створити всеосяжні теорії кінцевої життєвої мети особистості. Проте пріоритет у постулюванні того, що самореалізації належить функція первинного мотиву, приписується А. Адлеру.

Загалом, ідею реалізації людиною закладеного в неї потенціалу в тій чи іншій формі можна знайти у багатьох філософських уявленнях. Концептуальне ж оформлення цієї ідеї на психологічному рівні, яке й стало основою сучасних теорій самореалізації, здійснено в роботах видатного фізіолога і психолога К. Гольдштейна.

Теорію самореалізації доповнюють також ідеї «сенсу життя» (В.Франкл), «відповідальності за право свободи» (Е.Фромм), «актуалізаторської діяльності» (Е.Шостром) та ін.

Також поняття самореалізації розробляється в різних теоріях росту, розвитку і досягнень, більшості когнітивних і гештальт-теорій. Особливість всіх цих теорій полягає в тому, що в них людина розуміється як активний, діяльнісний суб'єкт, що прагне до розвитку певних власних психічних структур. Разом з тим, згідно з авторами теорій цього типу, у людини немає автономного прагнення до самореалізації, а розвиток і реалізація свого потенціалу відбувається завдяки мотивації, що визнається особистісною «надфізіологічною» природою людської активності.

З позиції авторів цих теорій, мотиваційний стан виникає як прагнення ослабити напругу, яка виникає через розбіжності між актуальними і потенційними можливостями людини; напруга розуміється як мотиваційне поняття, що діє за механізмом гетеростатичного регулювання (Ключко, Галажинский, 1999). В той час, як у біологізаторських теоріях поняття самореалізації використовується в значенні адаптації, яка стає можливою в результаті реалізації людиною своїх можливостей і здібностей. Особистості, при цьому, відводиться пасивна позиція відносно самореалізації, вона не прагне розвитку свого потенціалу, а це відбувається само собою в процесі життя; поведінка детермінується несвідомими чинниками і умовами життя, в яких не відводиться місця активному, діяльному суб'єкту. Самореалізація – не більше ніж адаптація, задоволення дефіцитарної потреби. В подальшому адаптація може супроводжуватися самореалізацією, але спочатку на неї не орієнтована (Березин, 1988).

Сучасні дослідники самореалізації В.Є. Ключко та Е.В. Галажинський відмічають, що біологізаторські теорії, зокрема теорія З. Фрейда не здатні повно пояснити феномен самореалізації регулювання (Ключко, Галажинский, 1999).

Найбільш повно і цілісно, ми вважаємо, розкрити загальнопсихологічну проблематику самореалізації особистості дозволить екстраполяція методологічних принципів системного підходу та синергетики – теорії самоорганізації складних динамічних систем (Сердюк, 2012).

Дослідники феномену самореалізації в гуманістичній психології виділяють різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації, особливо змістовно не розмежовуючи ці поняття (Маслоу, 2008; Олпорт, 2002; Роджерс, 1994): розширене почуття Я; позитивний образ Я; цілісний підхід до життя; орієнтація на діяльність; реалізація творчих здібностей; повага до себе та інших; низька внутрішня конфліктність; почуття суб'єктивної свободи; особистісна цілісність; екзистенціальність та ін.

Ідеї К. Роджерса і А. Маслоу мали величезний вплив на розвиток психологічної науки. Проте, в науковому ж плані, починаючи з сімдесятих

років минулого століття, ці ідеї не отримали нового розвитку. В результаті часто такі поняття як самовираження, самоствердження, особистісне зростання і розвиток використовуються в буденному вжитку в синонімічних значеннях, особливо не розмежовуючи самоактуалізацію і самореалізацію. Разом з тим, обидва терміни відображають один і той же процес, але самоактуалізація – більшою мірою у внутрішньому, суб'єктивному плані функціонування особистості, а самореалізація у зовнішньому, об'єктивному плані особистості, як практичний прояв своїх можливостей.

Самореалізація особистості є більш широким поняттям, невід'ємною частиною якого є самоактуалізація, як його внутрішній аспект; поняття самореалізації означає процес розвитку особистості і трансляції нею свого змісту іншим людям і культурі через творчі і комунікативні процеси (Маслоу, 2008). Поняття самоактуалізації, навпаки, є конкретним теоретичним трактуванням розвитку і самореалізації особистості, що склалося в особистісно-орієнтованому варіанті гуманістичної психології (Франкл, 1990), і полягає в наявності вродженого потенціалу людських властивостей і характеристик, який повинен, за сприятливих умов, розвинутися, переходячи з потенційної в актуальну форму.

К.Г. Роджерс, якого, наряду з А. Маслоу, прийнято вважати автором повноправної психологічної теорії самоактуалізації, під прагненням до актуалізації розуміє прагнення до зростання, розвитку, дозрівання, тенденцію проявляти і активізовувати усі здібності організму в тій мірі, в якій ця активізація сприяє розвитку організму або особистості (self)» (Роджерс, 2002).

Пов'язуючи самоактуалізацію з мотивацією розвитку, Маслоу відмічає, що самоактуалізація, як кінцевий результат, характерна лише для небагатьох людей, проте у більшості вона присутня у вигляді надії, прагнення до чогось бажаного, але ще не досягнутого. Цінності самоактуалізації існують у вигляді реальних цілей, навіть ще не будучи актуалізованими, тобто людина є одночасно тим, ким вона є, і тим, ким вона прагне бути (Маслоу, 2008).

Г. Мюррей серед основних потреб, обов'язково властивих людям, особливу роль відводить потребі в досягненні, яка трактується як подолання перешкод, досягнення високих стандартів, конкуренція і перевага над іншими, старання і перемога. Схожі погляди властиві і Д. Мак-Клелланду.

В.М. Мясищев, вивчаючи проблему рівня розвитку особистості, виділяє групу параметрів, що характеризують психічний рівень людини, або рівень її розвитку. Цей рівень включає два інші рівні: рівень бажань людини і рівень її досягнень (Мясищев, 2011). Мясищев використовує поняття психічного рівня для характеристики одночасно і рівня бажань (цілей) і рівня досягнень, причому цей психічний рівень, очевидно, не є властивістю людини, а є її динамічною характеристикою.

Характеристики самореалізації в сукупності, показують наскільки людина є суб'єктом власного життя, наскільки вона сама визначає власну

життєдіяльність. І в цьому контексті характеристики самоактуалізації особистості можна розглядати як внутрішні необхідні умови процесу її самореалізації. Характеристики самоактуалізації є психологічними критеріями протікання самореалізації у різних людей. Рівень сформованості, вираженості конкретних внутрішніх умов у людини відображає відносно більш або менш високий рівень самореалізації її індивідуальності. Тому, не зважаючи на те, що самореалізація – є універсальним процесом, індивідуальність людини реалізується в різній мірі, в залежності від того наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід власного життя.

Таким чином, розглянувши низку психологічних теорій, що по-різному підходять до проблеми самореалізації, *самореалізацію особистості* можна розглядати як *мотив*, як опредмечування її сутнісних сил і потреб, що визначає *прагнення до розвитку свого потенціалу*. Як процес розгорнутий в часі, самореалізація, передбачає послідовність етапів досягнення результатів діяльності, причому як об'єктивних, що мають соціальну значимість, так і індивідуальних, що мають суб'єктивну усвідомлювану значимість.

Виходячи з обох зазначених тенденцій, проблеми, що центруються навколо поняття «самореалізація» (самовизначення особистості, її самоактуалізація, саморозвиток та ін.), не можуть бути вирішені у рамках класичної психології, що спирається на принцип переважно причинного детермінізму. Гуманістична психологія, заснована К. Роджерсом, А. Маслоу, Г. Олпортом та іншими, з'явилася як «третя сила», опонентна і біхевіоризму, і психоаналізу, що виступає принципово проти детермінізму, проти управління поведінкою. Детермінізм якщо й визнається, то лише в якості суто внутрішнього, духовного чинника розвитку особистості (Хомская, 1997).

Звичайно, надто спрощеним виглядало б твердження, що гуманістична психологія, що базується на гуманістичній парадигмі, в центрі якої ідея саморозвитку особистості, заперечує зовнішні (у тому числі соціальні) чинники її розвитку (Хомская, 1997). Саморозвиток зовсім не виключає зовнішньої детермінації, а швидше припускає її. Але її необхідно враховувати в системі з іншими детермінаторами.

## 2.2. Ціннісні основи самодетермінації особистості

Цінність категорії суб'єкта полягає в декількох основних аспектах. По-перше, ця категорія дозволяє вивчати людину цілісно; по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру; по-третє, вона дозволяє вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, активним втручанням в побудову моделі цього світу.

Дослідження особистості неможливе без вивчення феномену самореалізації, що трактується як прагнення людини отримати підтвердження про

власну цінність, завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Цінність є багатогранним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин. З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це, насамперед, детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій людини (Боришевський, 2000; Музика, 2017; Пенькова, 2016; Сердюк, 2012, 2015а, 2015б).

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості. Сформованість особистості можна оцінювати в залежності від того, як у її свідомості диференціюються ті чи інші цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному періоду в житті особистості, відповідають інтересам суспільства.

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, є засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня даної цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань в залежності від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є та цінність, що характеризує життєву спрямованість. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середовища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а, виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Розглядаючи образ Я з позиції соціальних настановлень, яка передбачає три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (знання про себе, свої можливості, Я-концепцію); емоційно-оцінний (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе); поведінковий (готовність і здатність діяти заради мети), ми вважаємо, що у процесі самореалізації особистість актуалізує лише ті цінності, які відіграють у її житті важливу роль. Саме завдяки цьому вона формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. На базі ціннісних орієнтацій формується мотивація особистості, на яку позитивно впливає наявність

вибору і свобода його здійснення. Людина завжди мотивована і здійснює вибір між альтернативними формами поведінки. Також на даний вибір впливають цінності самореалізації, які відображають внутрішню потребу людини до самозмін. Можна говорити, що цінності є підставою для самовдосконалення і факторами самореалізації особистості. В той же час, ціннісний компонент може обмежувати життєві домагання, якщо це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Проблема самореалізації особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості: (Боришевський, 2010; Костюк, 1989; Максименко, 2004; Сердюк, 2012; 2015). В зарубіжній психології дане питання вивчали: (Бернс, 1986; Джемс, 2000; Маслоу, 2008; Олпорт, 2002; Роджерс, 2001) та інші.

Серед психологічних досліджень звертають на себе увагу роботи, які, порушуючи проблему гуманізації освіти, одночасно розглядали питання самоактуалізації особистості. Гуманістична психологія наголошує, що людському індивіду притаманна тенденція до реалізації або актуалізації свого потенціалу. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чия особистість можна вважати здоровою з точки зору гуманістів, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо лише надмірні обставини оточення не заважатимуть цьому. Послідовники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що вільні обирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними чи соціальними впливами. Особи, які актуалізуються – це сильні індивідуальності, люди, які знають, хто вони, чого прагнуть, люди, які адекватно і успішно використовують свої можливості, свою природу.

Вагомий внесок в розробку гуманістичної концепції здорової особистості здійснив (Олпорт, 2002). Розвиток особистості він розглядав як безперервний активний процес, завдяки якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя.

У дослідженнях (Маслоу, 2008), засновника даного напрямку, людина виступає насамперед як психологічно здорова особистість, задоволення соціальних потреб якої стає основою її самоактуалізації, розвитку усіх її здібностей і талантів. Як результат успішної актуалізації є особистість з наступними характеристиками: більш ефективне сприймання реальності і більш комфортне ставлення до неї; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, простота, природність; центрованість на значущих цілях (на відміну від центрованості на собі); деяка відстороненість і потреба бути наодинці; автономія, незалежність від культури та середовища; постійна свіжість оцінки; містичність та досвід вищих станів; почуття єдності з іншими; більш глибокі міжособові стосунки; демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра і зла; філософське, доброзичливе почуття гумору; самоактуалізована творчість; протистояння аккультурації,

насадження будь-якої часткової культури. В той час як (Маслоу, 2008) зосереджує увагу на характерологічних особливостях зрілих людей, які успішно реалізували себе в професійній діяльності, то (Роджерса, 2001) цікавлять, головним чином, молоді люди, які здійснили особистісний вибір.

Отже, представники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців власного життя, що мають можливість вибирати і розвивати стиль життя, яке обмежене лише фізичними або соціальними впливами. Самоактуалізація, за (Маслоу, 2008), це – неперервна актуалізація потенціалів, здібностей, талантів, як виконання місії (чи поклику, фатуму, долі або покликання), як повніше визнання і прийняття людиною своєї власної внутрішньої природи, як невпинне прагнення до внутрішньої єдності, інтеграції чи синергії.

Більшість людей не прагне до внутрішнього вдосконалення та не шукає умов для самоактуалізації. Як правило, повної самоактуалізації досягають лише дуже обдаровані люди (за оцінкою Маслоу їх менше, ніж 1%). Перешкодою для самоактуалізації є те, що багато людей просто не розуміють свого потенціалу, вони не знають про його існування, і не вбачають в цьому сенсу.

Тенденції до самоактуалізації пригнічуються також певними нормами в соціальному та культурному оточенні. Властивість пригнічувати мають культурні стереотипи, традиційні уявлення. Для самоактуалізації потрібні дуже хороші умови. Якщо талановиті одинаки ще здатні вести боротьбу за себе і свою особистість, то для актуалізації вищих потенціалів у загальній масі потрібні сприятливі соціальні умови.

Перешкодою у процесі самоактуалізації, на яку вказував (Маслоу, 2008), є негативний вплив, який справляють потреби безпеки. Процес особистісного зростання вимагає постійної готовності до ризику, мужності у сприйнятті зроблених помилок. У процесі самоактуалізації зростають страхи, тривоги, збільшується прагнення людини повернутись до безпеки та захищеності. Автор висловлював припущення, що якби більшість людей досягла самоактуалізації, то змінився б характер людських потреб, таким чином були б створені кращі умови і більше можливостей для задоволення потреб нижчого рівня. Врахування закономірностей самоактуалізації та створення умов для неї вимагає суттєвої реорганізації соціальних та політичних структур.

Слід зазначити, що теорія (Маслоу, 2008) по суті, заперечує можливість і необхідність цілеспрямованого формування потреб людини. Основним методологічним недоліком є та обставина, що автор ігнорує питання діалогу особистості і суспільства; суть людини (Маслоу, 2008) вбачає лише в її біологічній природі, а здатність до самоактуалізації розглядає як вроджену якість, яка не залежить від соціальних умов. Позитивним внеском вченого в розвиток ідеї актуалізації є те, що він розглядав її як одну з базових особистісних потреб.

Отже, основою самореалізації особистості є цінності, характерні для особистості, що самоактуалізується, які забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер і зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість людини, зумовлюють її активність та соціальну спрямованість.

Ми поставили перед собою мету – здійснити порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик особистості.

Оскільки в основі прагнення особистості до самореалізації лежить механізм гомеостазу, то критерієм самореалізації ми вважаємо її суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя – прагнення до позитивного функціонування, особистісного зростання та розкриття свого творчого потенціалу. Таким чином, вся вибірка досліджуваних була поділена на осіб з високими показниками психологічного благополуччя та з низькими. Аналіз результатів здійснювався шляхом порівняння показників групових середніх значень (на основі порівняння групових середніх за  $t$  - критеріями Стьюдента).

Отримані результати представлено в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Значущі відмінності ( $p < 0,001$ ) було виявлено за такими параметрами: орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, природа людини, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби та креативність.

Таблиця 2.1.

**Середні значення показників самоактуалізації особистості**

	Показники самоактуалізації особистості													
	Орієнтація в часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Природа людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Високі показники ПБ	10,6	52,6	14,5	13,7	7,6	8,7	11,8	14,7	5,8	5,9	8,5	10,3	8,2	8,6
Низькі показники ПБ	7,8	47,6	11,4	10,8	7,0	6,9	8,7	10,5	5,4	3,9	7,6	10,5	5,8	7,1

ПБ – психологічне благополуччя

Досліджувані з високим рівнем самоактуалізації визнають власне життя продуктивним. Їм властивий більш високий рівень відповідальності, вони – незалежні, краще розуміють себе, внутрішньо самодостатні. Крім того, дані досліджувані мають досить високий рівень потреби у самореалізації.

У досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя констатовано значущі відмінності у наступних показниках: підтримка,



ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, самоприйняття, контактність, креативність. Отримані результати свідчать про те, що у даної групи, не зважаючи на низький рівень самоактуалізації, підвищується потреба: в засвоєнні чогось нового, в підтримці, контактності, у визнанні та самоповазі.

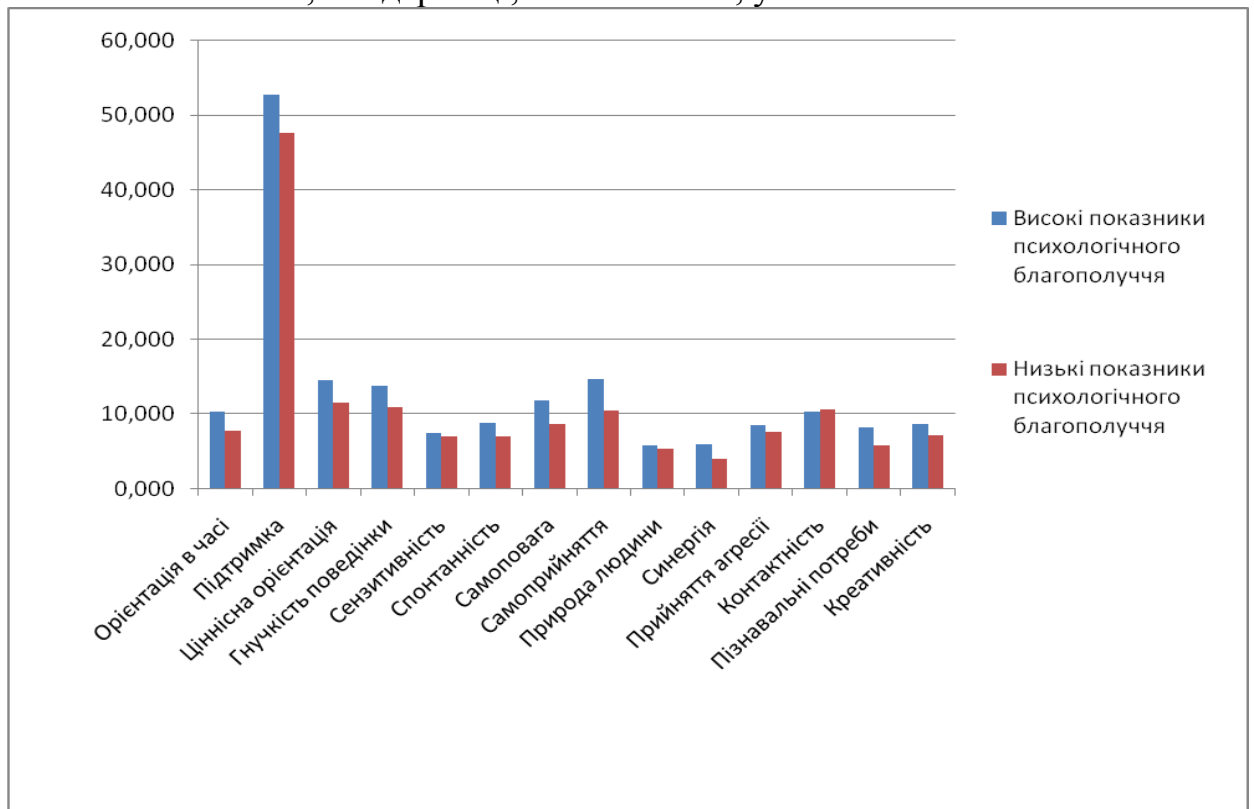


Рис. 2.1. Показники самоактуалізації особистості

Як показали результати проведеного дослідження, процес самореалізації відбувається завдяки здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за допомогою ціннісного критерію. Самореалізація – є та цінність, що реалізує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття.

Отже, відповідно до викладеної теоретико-методологічної інтерпретації розглянутого явища було виокремлено складові процесу самореалізації, самоактуалізації особистості. Функція, що детермінує роль утворень у процесах саморегулювання, визначається їх оцінними ставленнями до інших людей. Завдяки цьому процес самореалізації детермінованим внутрішніми утвореннями, які в інтегрованій формі становлять структуру самосвідомості особистості, так і реальним досвідом спілкування, взаємодії з навколишнім середовищем, у процесі яких дані утворення постійно піддаються соціальній апробації.

Порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик осіб з високими та з низькими показниками психологічного благополуччя засвідчив, що вища форма саморегуляції полягає у творчому ставленні до власного Я, у бажанні змінити, удосконалити себе. Для досліджуваних з

високими показниками психологічного благополуччя властиве не лише позитивне ставлення до ціннісних норм, але й висока здатність до саморегуляції відповідно з внутрішньо прийнятими моральними настановами.

Виходячи з аналізу результатів дослідження, можна констатувати, що самореалізація особистості – це усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудова й перетворення суб'єктом власних дій і вчинків відповідно до особистісно значущих цілей, актуальних потреб, цінностей. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

### 2.3. Взаємозв'язок показників самодетермінації та самореалізації особистості

Реалізуючи мету дослідження, ми виходили з того, що процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення і самоствердження цінності Я.

В акмеології досліджуються закономірності, тенденції, умови і фактори, що впливають на самоздійснення особистістю свого творчого потенціалу. Як зазначає А. Деркач (2010), самореалізація, об'єктивно мотивована потреба відбутися, що стає метою, здійснюється в реальних діях, в конкретних видах діяльності, є необхідним моментом не лише саморозвитку людини, зростання її самості у розвиваючій діяльності, але й діяльності через накопичення творчих рішень, які формують нові дистанції і структури пошуку, ускладнення її структури, підвищення ступеня дієвості. І в цьому плані самореалізація об'єктивно виступає як необхідний момент онтогенезу, як особлива внутрішня структуроутворююча його сторона, що передбачає не лише розвиток-саморозвиток особистості, але й її об'єктивно задану і об'єктивно необхідну реалізацію в соціальному світі і соціального світу в ній.

Представники даного підходу вважають, що об'єктивна потреба в самореалізації суб'єкта як умови розвитку суспільства співпадає з об'єктивною потребою самоставлячого, самоусвідомлюючого себе, здатного для суб'єктної дії, особистісного вибору, що реалізує дану потребу в реальній діяльності, у якій він відтворюється і відтворює соціальне діяльнісно в діяльності. Розгортання в процесі онтогенезу двох взаємопов'язаних його сторін – саморозвитку і самореалізації, взаємозумовлюючих одна одну, і забезпечує розвиток людини як феномена соціального, де діяльність не просто засіб забезпечити собі життя, а особливий циклодинамічний процес, який змінює і розвиває його носія і забезпечує її здійснення як реального суб'єкта діяльності, що відтворює в ній свій соціальний світ.

Виходячи з означених проблем, ми підійшли до емпіричного вивчення психологічних чинників самореалізації особистості, метою якого було

здійснити порівняльний аналіз вираженості самореалізаційних характеристик з показниками самодетермінації та з показниками психологічного благополуччя особистості.

У таблиці 2.2. представлені результати визначення здатності досліджуваних до самодетермінації, яка розглядається у двох показниках: автономії та самовираження.

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок показників самореалізації з показниками самодетермінації особистості**

	Орієнтація в часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Природа людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Автономія	,08	,29**	,13*	,28**	,13*	,31**	,49**	,16*	,38**	,09	,21**	,22**	,27**	,41**
Самовираження	,13*	,06	,04	,07	-,19**	,08	,11*	,22**	-,08	-,16	-,08	-,15*	,17*	,20**

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

\* . Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Проведений аналіз свідчить, що значущі відмінності ( $p < 0,001$ ) було виявлено у шкалі «Автономія» з такими параметрами: самоповага, креативність, природа людини, спонтанність, підтримка.

З даних таблиці видно, що за шкалою «Самовираження» отримано обернені кореляційні зв'язки: зокрема самовираження корелює з сензитивністю ( $-,190^{**}$ ), та креативністю ( $-,200^{**}$ ), тобто можемо бачити, які механізми і в якій мірі працюють на підтримку самовираження. Очевидно, що змістовні перспективи самовираження особистості полягають в їх орієнтації на досягнення життєвих цілей, пов'язаних з власним розвитком (особистісним і професійним), а також прагненням мати й підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими.

Виявлені взаємозв'язки показують, за рахунок яких внутрішніх ресурсів особистості забезпечується підтримка високого рівня самодетермінації та які параметри особистості опосередковують її самореалізацію. Наші досліджувані виявили здатність відчувати себе емоційно незалежними від оточення, не піддаватися емоційному навіюванню або тиску інших людей, не підлягати безпосередньому зовнішньому впливу.

В таблиці 2.3 подані кореляційні зв'язки процесу самореалізації з показниками психологічного благополуччя, значущі відмінності ( $p < 0,001$ ), яке визначається як системна якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, прояв-

ляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей (Сердюк, 2012).

Як показали результати дослідження, рівень самореалізації особистості зумовлений насамперед ступенем розвитку інтегральних психічних утворень, сформованістю особистісно-сміслових механізмів, що актуалізують дані утворення.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки показників самореалізації з показниками психологічного благополуччя особистості

	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Смисл життя	Відкрита система
Орієнтація в часі	,243**	,180**	,098	,298**	,136*	,086	,367**	-,382**	,155**	,039
Підтримка	,130*	,046	,168**	,072	,159**	-,024	,190**	-,220**	,119*	,088
Ціннісна орієнтація	,329**	,235**	,132*	,286**	,221**	,320**	,384**	-,276**	-,002	,066
Гнучкість поведінки	,166**	,086	,198**	,132*	,150**	,030	,186**	-,257**	-,023	-,108*
Сензитивність	-,010	-,207**	,055	-,074	,169**	-,025	,055	,060	-,059	-,058
Спонтанність	,289**	,102	,228**	,220**	,293**	,176**	,368**	-,350**	,232**	,077
Самоповага	,241**	,205**	,156**	,257**	,154**	,095	,280**	-,360**	,144**	,145**
Самоприйняття	,144**	,031	,229**	,188**	,029	-,043	,247**	-,269**	-,018	-,181**
Природа людини	,043	,118*	-,017	,026	,222**	-,055	-,088	-,018	,063	,207**
Синергія	,021	,068	-,003	,032	,189**	-,097	-,082	-,009	-,030	,175**
Прийняття агресії	,108*	-,011	,230**	,028	,223**	-,031	,068	,044	,055	,207**
Контактність	-,078	-,329**	,197**	,012	-,004	-,155**	-,068	,073	-,054	-,193**
Пізнавальні потреби	-,011	-,076	,022	-,088	,162**	-,089	,021	-,024	-,071	-,047
Креативність	,055	-,137**	,212**	,028	,189**	-,106*	,087	-,044	-,038	,001

\*\* Кореляція значима на рівні 0.01; \* Кореляція значима на рівні 0.05

При дослідженні параметрів психологічного благополуччя виявлено, що суттєву роль в самореалізації особистості відіграють такі фактори, як

управління середовищем і самоприйняття. Вони позитивно пов'язані з таким показником, як орієнтація в часі, що характеризує здатність особистості переживати справжній момент свого життя цілісно, позитивно ставитися до себе тощо. Загалом ці результати свідчать, що самореалізуюча особистість студентського віку ще не має деталізованих планів на весь період життя. Об'єктивний зв'язок даних характеристик психологічного благополуччя й зумовив такі показники.

Отже, важливими психологічними умовами ціннісної самореалізації досліджуваних є наступні якості: психологічне благополуччя, мета життя, самоприйняття. Варто зауважити, що всі три показники взаємопов'язані між собою. Досліджувані орієнтуються на цінності, що притаманні самореалізуючій особистості, яка має мету в житті. Вони здійснюють вибір відповідно до їх соціальної активності, що скерована на приведення внутрішніх резервів у відповідність до умов оточуючого середовища для успішної самореалізації. Як показують результати наших попередніх досліджень (Пенькова, 2015), досліджувані активізують лише ті цінності, які відіграють у їх житті важливу роль. Цінності стають підставою для самореалізації особистості.

В результаті кореляційного аналізу були встановлені позитивні зв'язки між спонтанністю та психологічним благополуччям, особистісним зростанням, самоприйняттям та осмисленістю в житті. Змістовна інтерпретація цих шкал свідчить про здатність досліджуваних переживати у всій повноті теперішній момент свого життя цілісно, відчуваючи нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, незалежність їх поведінки від зовнішнього впливу.

Дані тестування показали, що тільки одна шкала достовірно корелює з самоприйняттям особистості. Це – шкала автономії, яка визначається як самостійність, нонконформізм, висока саморегуляція, наявність власних критеріїв оцінки себе.

Таким чином, підводячи підсумок наведеного емпіричного матеріалу, слід наголосити, що отримані в нашому дослідженні дані дозволяють підтвердити припущення про можливість розгляду самореалізації особистості як складного інтегративного процесу взаємодії особистісного потенціалу і соціуму. Самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від глибини інтенсивності процесу пізнання себе тощо. Необхідною умовою розвитку даного процесу є тісний взаємозв'язок змістових характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

Однією з важливих детермінант, яка може справляти конструктивний вплив на самореалізацію особистості є цінності. Це – різнобічний феномен. Утворений в результаті суб'єкт-об'єктних відносин, він зумовлює цілий ряд сутнісних характеристик людини. Особистість відображає ієрархію суспільних цінностей у специфічній формі: через особливості індиві-

дуальної свідомості, багато в чому не тотожної суспільній. У своєму виборі ціннісних орієнтацій, вчинків, поведінки, характеру взаємин з іншими людьми самореалізуюча особистість актуалізує лише ті цінності, які для неї життєво важливі і від яких залежить динаміка її самовдосконалення. Цінності стають підставою для самореалізації особистості.

#### 2.4. Характеристика взаємозв'язків у системі «самоефективність – самодетермінація» особистості

Динамічні зміни сучасного суспільного і освітнього простору висувають як пріоритетну проблему становлення особистості, здатною бути ефективною у різноманітних спектрах її включення у системи «Я – світ», «Я – Я», а також «Я – суб'єкт навчальної та професійної діяльності». Саме становлення продуктивної самоефективності є однією з ключових проблем екологічного розвитку і саморозвитку особистості у цих системах.

«Самоефективність» особистості – термін Альберта Бандури для визначення відчуття своїх здібностей, своїх можливостей *справлятися* з певним набором ситуацій, які виникають у її житті (Ребер, 2000).

Розробка проблеми самоефективності, особливостей її психологічного розуміння відбувається у різних проекціях залежно від концептуального підґрунтя того чи того підходу: соціально-когнітивний підхід (Бандура, 2000; Bandura, 1977, 1994); теорія самодетермінації (Deci, Ryan, 2000); психоаналітичний підхід (за Фрейджер, Фейдимен, 2006); гуманістичний підхід (Маслоу, 1999, 2006) тощо.

Значний досвід дослідження проблеми набутий також у вітчизняній психології (Балл, 2008, 2010; Боришевський, 2010; Бондарчук, 2013; Дригус, 2016; Костюк, 1941, 1989; Максименко, Сердюк, 2016; та ін.).

Перший спектр нашого розгляду проблеми включає аналіз концептуальної парадигми самоефективності особистості Альберта Бандури, який увів цей концепт у психологічний простір. Як відомо, проблему самоефективності особистості у теоретико-експериментальній площині А. Бандура означив у 60-х роках ХХ ст.; її узагальнюючий теоретико-методологічний аналіз він здійснив у створеній теорії соціального наuczіння у 70-х роках ХХ ст.

Прикметно, що джерела самоефективності учений розкриває у концепції реципрокного детермінізму як складової його теорії соціального наuczіння. Основоположною є теза, що людська поведінка зумовлюється складною безперервною взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів, які є взаємозалежними детермінантами. Ефективність поведінки людини описана Бандурою у концептуальному баченні самоефективності (особистісної ефективності), її джерел, витоків та особливостей перебігу залежно від реципрокної інтерактивності.

Теорія соціального научіння, – наголошує А. Бандура, – підходить до пояснення людської поведінки у термінах неперервної реципрокної інтерактивності між когнітивними, поведінковими і зовнішніми детермінантами. Можливості людей здійснювати вплив на свою долю, а також їх самоуправління обмежені рамками процесу реципрокного детермінізму. Така концепція людського функціонування, з одного боку, не робить людину безсилою істотою, яка кинута напризволяще зовнішніх сил; а з іншого боку, не уявляє її і абсолютно вільним фізичним агентом, здатним стати ким завгодно. Людина та її оточення є взаємовпливовими детермінантами (Бандура, 2000). Аналізуючи детермінантну роль середовища, А. Бандура вирізняє в ньому «потенційне зовнішнє середовище» і «актуальне зовнішнє середовище», розкриває методологію процесу реципрокної взаємодії між особистісним, персональним впливом і впливом оточуючого середовища. Концептуально важливим у розумінні самоефективності особистості є розмежування таких спектрів, як «очікування ефективності» і «очікування результату» у континуумі «особистість – поведінка – результат».

Очікування результату визначається «як особистісна оцінка того, що та або інша поведінка повинна привести до тих чи інших результатів» (Бандура, 2000, с. 115). Очікування ефективності є «переконанням в тому, що особистість здатна до поведінки, необхідної для досягнення очікуваних результатів» (Бандура, 2000, с. 115-116). Учений звертає увагу на необхідність розмежування цих концептів «очікування ефективності» і «очікування результату», оскільки «конкретний індивід може знати, що деякі дії призводять певний результат, але може не вірити в те, що сам він здатний здійснити ці дії» (Бандура, 2000, с. 116). У зв'язку з цим А. Бандура вводить поняття «сили переконаності людини у власній ефективності», яка визначає дихотомічно – так чи ні – буде чи не буде вона діяти у конкретному контексті. Людина, впевнена у своїй нездатності до продуктивного розв'язання певної ситуації (це супроводжується страхом), тому її поведінка спрямовується на її уникнення. Якщо вона вважає себе здатною до успішного розв'язку певної проблеми, то вона буде діяти «активно і впевнено».

Концепт «власної ефективності» Бандура розглядає в оцінковій проекції, причому це повинна бути «висока оцінка особистісної ефективності» (Бандура, 2000, с. 116). Роль цієї високої оцінки має двоїстий зміст. З одного боку, вона «знижує прогностичні страхи і гальмування», а з іншого – здійснює вплив на ті зусилля і спроби особистості, які вона здійснює завдяки «передбачення майбутнього успіху» (Бандура, 2000, с. 116).

Учений чітко описує континуум того змісту, що окреслює розуміння концепту «очікування ефективності» у детермінантній проекції. З метою унаочного виокремлення його ознак змінимо просторову організацію наратива. «Очікування ефективності, – зазначає А. Бандура, – визначає,

- скільки зусиль докладе людина,
- як довго він зможе протистояти перешкодам,

- витримувати ворожі обставини і неприємні переживання» (Бандура, 2000, с. 116).

Тобто, очікування ефективності детермінує спектр зусиль – моно- чи полі- – їх множинність, часову протяжність власної стійкості. А. Бандура вказує на лінійність зв'язку між ступенем очікування і особистісною активністю: «чим вище очікування ефективності чи майстерності, тим більш активними стають зусилля» (Бандура, 2000, с. 116). При цьому важлива роль саморегуляції (якій учений приділяє велику увагу у своїй теорії), наявності її певних якостей, а саме – наполегливості у подоланні перешкод, яка не лише «зміцнює почуття власної ефективності» (ще один концепт, введений А. Бандурою), але й благотворно впливає на «зняття» деструкції як емоційної сфери, так і поведінкової. Значущими є здатність особистості долати не лише екстернальні впливи, але й мати належну стійкість емоційної сфери, мати стійку емоційну саморегуляцію, здатну «витримувати... неприємні переживання».

Учений так охарактеризував цей аспект конструктивного становлення особистісної ефективності: «Ті, хто вміє виявити наполегливість, виконуючи дії, які є суб'єктивно загрозливими, але в той же час відносно безпечними, об'єктивно набуває правильний досвід, який зміцнює почуття власної ефективності – тим самим поступово знижуючи страхи і подавляючи захисну поведінку» (Бандура, 2000, с. 116-117). Водночас він розкриває дихотомічний ланцюжок – аналізує деструкцію у становленні особистісної ефективності: «Ті ж, хто передчасно поступається, повинні підтримувати свої самопослаблені очікування і страхи протягом довготривалого часу» (Бандура, 2000, с. 117).

Окремий аспект, якому А. Бандура приділяє особливу увагу, – це шляхи «формування очікування ефективності», описані вченим у психотерапевтичній площині. Він окреслює ті джерела інформації, на яких ґрунтуються очікування ефективності особистості. Учений вирізняє такі основні джерела очікування ефективності, як досягнення у виконанні, опосередкований досвід, вербальне переконання і емоційне збудження. Кожному з названих джерел він подає різні психотерапевтичні способи корекції для збереження психологічного здоров'я.

У теорії соціального наuczіння А. Бандура системно розглядає широку палітру само-: самоповага, самоуправління, самооцінкові системи, самосприйняття, самомотивація, самоініціатива, почуття самозадоволення й ін. Прикметно, що має місце аналіз в дихотомічній проекції, наприклад, негативне самосприйняття – позитивне самосприйняття, самозадоволення – самонезадоволення. Така осяжність розгляду проблеми дає можливість чітко окреслити стратегії становлення і розвитку самоефективної особистості. Зауважимо, що концепт «самоефективність», уведений А. Бандурою і який широко вживаний і нині, у розгорнутій теорії соціального наuczіння має дещо іншу модифікацію. Так, учений вживає такі поняття, як «особис-



тісна ефективність», «сила впевненості людини у власній ефективності», «почуття ефективності», «почуття особистісної ефективності».

Наступний спектр розгляду – аналіз концептуальних ідей Г.С. Костюка до проблеми становлення ефективної особистості.

Зазначимо, що проблема особистісної ефективності у концептуальному підході А. Бандури, розкрита у контексті загальної та соціальної психології. Але акцентуємо увагу на тому, що проблему ефективності особистості у системному вимірі уперше Г.С. Костюк самобутньо ініціював в педагогічній та віковій психології (як у вітчизняній, так і зарубіжній) (Костюк, 1941, 1989). Він посутньо створив концепцію ефективності в різних системах життєдіяльності дитини в освітньому просторі. Учений актуалізував проблему ефективного особистісного становлення школяра, означивши її у сенсовому полі як створення умов для особистості “зростати власними силами”.

Окреслимо загальну архітектуру концептуальних ідей Г.С. Костюка. Проблему становлення ефективної особистості Г.С. Костюк розкрив у контексті концепції психічного розвитку дитини зі стрижневою ідеєю саморозвитку та саморуху особистості. Висунута ідея “прогресивного психічного саморуху” як вектор змін “внутрішнього, особистого” – це унікальна антиципація Г.С. Костюком сенсу особистісної ефективності. Учений окреслив теоретико-методологічні положення, які є підґрунтям становлення ефективної особистості дитини-школяра:

- пріоритетний статус внутрішніх, – а не зовнішніх – умов психічного розвитку;
- формування власних сил підростаючої особистості в процесі засвоєння досвіду в культурно-ціннісному контексті, а також роль власної активності дитини в засвоєнні досвіду;
- здійснення такого виховного керування психічним розвитком, за якого виховні впливи перетворюються у внутрішні стимули до розвитку зростаючої особистості;
- становлення дитини як суб’єкта власного розвитку та саморозвитку.

Концептуальний аналіз проблеми детермінації психічного розвитку, самобутня характеристика сутності розвитку і його конституційних ознак, плідна ідея саморуху і розкриття ученим виникнення і перебігу “саморуху особистості, що розвивається”, а також висунута ідея керування особистістю власним психічним розвитком – це непересічне бачення Г.С. Костюком психологічного змісту розвитку – імпліцитно містить архітектуру становлення ефективної особистості. Розуміння вченим глибинних процесів психічного розвитку і здатність до розкриття сутнісних змістовних ознак становлення особистості ефективної та успішної є унікальним надбанням вітчизняної психологічної думки.

Принципово важливим для розуміння становлення ефективної особистості є висунута Г.С. Костюком ідея стадійності розвитку, яка розкри-

ває перебіг і динаміку особистісного становлення в онтогенетичному просторі. Учений всебічно висвітлює сутність проблеми стадійності розвитку: «Розвиток як процес послідовно проходить кілька стадій, кожній з яких притаманні: свої риси фізичного розвитку, своя структура психічної діяльності, свої особливості внутрішніх зв'язків психічних процесів і властивостей особистості, її взаємозв'язків з навколишнім середовищем. Послідовність цих стадій незворотна.

Це внутрішньо потрібний рух, саморух особистості з нижчих на вищі щаблі її життя, у якому все, що виникає, залежить від попереднього і впливає на наступне. Безперечно, залежно від умов розвиток проходить свої стадії по-різному, проте за всіх умов наступна стадія готується попередньою і трансформується у вищу стадію з властивими їй особливостями мотиваційного, операційного і змістового боків психічної діяльності, що перебувають у взаємозв'язку» (Костюк, 1989, с. 143).

Як видно з наведеного вище, кожна стадія є констеляція в єдності ознак таких площин, як «Я – фізичне», «Я – психічна діяльність», «Я – особистість» і «Я – середовище». Прикметно, що учений вирізняє також і особливості зв'язків, а саме – «внутрішні зв'язки» і «взаємозв'язки». Генералізованою ознакою стадійності розвитку є незворотний характер послідовності стадій, підґрунтям яких є безперервний ланцюжок органічного зв'язку попередньої стадії з наступною. Водночас важливою є думка про те, що кожна з них має особливості мотиваційної, операційної і змістової сторін психічної діяльності, які утворюють структурну організацію кожної стадії.

Виходячи з цих теоретико-методологічних засад, необхідно припустити, що розвиток ефективної особистості має теж чітко стадіальний характер, властивий кожному етапу онтогенезу як зі своєю констеляцією змістовних ознак, так і з особливою структурно-динамічною їх організацією на тому чи тому етапі онтогенетичного становлення ефективної особистості.

Важливим внеском Г.С. Костюка у проблему становлення ефективної особистості є аналіз рушійних сил психічного розвитку. Рушійною силою переходів особистості з одного ступеня розвитку до іншого, з нижчого до вищого є, на його думку, внутрішні суперечності: «Особистість розвивається у зв'язку з внутрішніми протиріччями, які виникають у її житті» (Костюк, 1989, с. 123).

Учений дає психологічний аналіз різноманітної палітри основних внутрішніх суперечностей, які притаманні різним етапам індивідуального розвитку особистості і є джерелом її ефективності/неефективності.

Концептуально важливою для розуміння особистісної ефективності є ключова площина розгляду Г.С. Костюком сутності психічного розвитку у проекції його детермінації. Учений значну увагу приділяє розкриттю ролі середовища детермінації психічного розвитку дитини, аналізуючи природне, предметне та суспільне середовище. У контекст його розгляду включено принципово новий ракурс – концепт «середовище психічного розвитку

дитини». Даючи змістовну характеристику середовища психічного розвитку дитини, учений розкриває принципово нове концептуальне бачення проблеми. «Середовище психічного розвитку дитини теж не можна розглядати чисто зовнішньо, як механічну сукупність зовнішніх обставин. Треба брати його в зв'язку з тим, як *це середовище відбивається в свідомості дитини*, які думки, почуття, прагнення, інтереси в ній збуджує. Треба розглядати його в зв'язку з *дійовим ставленням самої дитини до цього середовища*, до тих чи інших умов, до навколишніх людей. Від того, як заломлюється середовище в дитячій свідомості, залежить і вплив його на розвиток дитини» (Костюк, 1941, с. 26).

Отже, заперечуючи механістичний погляд на середовищну детермінацію, Г.С. Костюк першим включає особистісну детермінацію в її контекст – це ставлення дитини до навколишнього світу, ставлення до діяльності, ставлення до інших у міжсуб'єктній взаємодії.

Співставний аналіз поглядів Г.С. Костюка на детермінацію у його теорії психічного розвитку особистості, на роль зовнішніх і внутрішніх умов її розвитку, показує наскільки була вагомою антиципація ученим ідей, які були висловлені через десятиліття А. Бандурою.

Аналіз наукової спадщини Г.С. Костюка переконливо свідчить про інноваційність наукового бачення проблеми особистісної ефективності, яку уперше він репрезентував у розгорнутій доповіді «Про роль спадковості, середовища і виховання у психічному розвитку дитини» на республіканській науковій конференції з педагогіки і психології (29 січня – 4 лютого 1940 р. в м. Києві) (Костюк, 1941). Розробку цієї проблеми Г.С. Костюк не полишав протягом усього творчого життя, розкриваючи її у концептуальному полі не лише педагогічної та вікової психології, але й загальної психології (Костюк, 1989). Означення сенсотвірних точок перетину концептуальних парадигм А. Бандури і Г.С. Костюка має стати предметом спеціального аналізу.

Самоефективність є одним із ключових чинників у системі самодетермінації особистості, її здатності бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної та учінневої діяльності, а також самопроєктування й творення власного Я, здатного до успішного саморозвитку та самореалізації (Максименко, Сердюк, 2016). Тому одним із завдань емпіричного дослідження було розкриття факторів що є підґрунтям становлення особистості як самодетермінованого суб'єкта у дихотомічній системі «самоефективність – самодетермінація».

Отримані дані щодо характеру включення самоефективності у просторі самодетермінації подано у таблицях 2.4- 2.7.

В результаті проведеного дослідження були встановлені взаємозв'язки у опозиції самоефективності як моно- різновиду, що входить як органічна складова до сукупності полі- детермінант системи самодетермінації у таких площинах.

Таблиця 2.4

**Взаємозв'язок самоефективності та смисложиттєвих  
орієнтацій особистості**

Показники	Результативність життя	Осмисленість життя	Цілі життя	Процес життя	Локус контролю - Я	Локус контролю життя
Самоефективність	, 402**	, 320*	,211	,207	,252	,233

\*\*. Кореляція значима на рівні 0.01; \*. Кореляція значима на рівні 0.05

Самоефективність входить до сенсового життєвого простору особистості, про що свідчить тіснота зв'язку на рівні 0,05 з загальним показником осмисленості життя. Найбільш детермінантну роль відіграє така смислова орієнтація – результативність життя особистості як задоволеність своєю самореалізацією, зв'язок між ними є на рівні 0,001. Дві наступні смислові орієнтації, що характеризують наявність чи відсутність цілей в житті, а також процес життя – інтерес і емоційну його насиченість, хоч мають наявні зв'язки в системі самодетермінації, але не здійснюють значущого впливу у детермінантних взаємозв'язках з самоефективністю.

Прикметно, що і регулятивна сфера, яка репрезентована двома сферами локусу контролю – локус контролю-Я (я – господар життя) і локус контролю-життя (керованість життям), має наявні зв'язки в системі самодетермінації; водночас вони теж не здійснюють статистично значущого детермінантного впливу у взаємозв'язках з самоефективністю. Це може знайти пояснення в тому, що смисложиттєві орієнтації в регулятивній сфері, можливо, більшою мірою віддзеркалюють систему «Я – Я», а не систему «Я – діяльність», в якій має перебіг діяльнісна самоефективність.

Наступна площина аналізу – простеження взаємозв'язків самоефективності зі сферою самодетермінацією особистості. З цією метою у дослідженні був застосований тест «Шкала самодетермінації» К. Шелтона у адаптації Є.М. Осіна.

Аналіз кореляційних зв'язків свідчить про взаємозалежність самоефективності і такою шкалою самодетермінації як автономія, яка має статистичну значущість на рівні 0,05. Отримані дані показали, що психологічний зміст автономії як здатності особистості до відповідальності за перебіг власного життя й ступінь впевненості у його ефективному здійсненні, має у своєму підґрунті взаємозалежні, статистично значущі зв'язки зі самоефективністю. Водночас аналіз результатів за шкалою самовираження свідчить лише про наявність зв'язків (що не мають статистичної значущості) між самоефективністю і переживанням особистістю самототожності, переживанням нею самовираження (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Взаємозв'язок самоефективності та самодетермінації особистості**

Показники	автономія	самовираження
Самоефективність	,356**	,180

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01;

Третя площина аналізу передбачала з'ясування взаємозв'язків самоефективності з такою особистісною сферою як життєстійкість. Ця особистісна змінна характеризує міру здатності людини до продуктивної, успішної діяльності всупереч впливу стресогенних чинників, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість.

Зазначимо, що опозиція «самоєфективність – життєстійкість» має високий ступінь взаємозалежності і є свідченням органічного зв'язку між цими особистісними сферами у системі детермінації. Так, із чотирьох шкал життєстійкості – три з них мають взаємозалежні зв'язки на рівні значущості 0,001. Це – такі сенсові шкали, як включеність, контроль і загальна життєстійкість (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

**Взаємозв'язок самоєфективності та життєстійкості**

Показники	Контроль	Включеність	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Самоефективність	,411**	,396**	,240*	,398**

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01; \* . Кореляція значима на рівні 0.05

Тобто, такі показники як включеність у діяльність, отримання задоволення від неї, контроль, що «знімає» у особистості відчуття власної безпорадності, а також загальна життєстійкість як синтез цих змінних забезпечують наявність стійких і значущих взаємозв'язків з самоєфективністю особистості.

Четверта площина аналізу передбачала з'ясування взаємозв'язків самоєфективності з такою особистісною сферою як самоствавлення. З цією метою був застосований тест-опитувальник самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантілєєва.

У ієрархічній структурі самоєфективності виявлено значущий взаємозв'язок самодетермінації та першого рівня самоствавлення особистості – глобального самоствавлення. Це свідчить про те, що у просторі самодетермінації самоствавлення є органічно включеним базальним чинником, який має взаємообумовлений вектор впливу у дихотомічній системі «самоєфективність – самодетермінація».

Водночас на другому рівні – у макроструктурі диференційованого самоствавлення значущий зв'язок простежується лише з аутосимпатією. У цьому віддзеркалюється беззаперечний доміантний статус емоційного

самоприйняття особистості у взаємовпливі з її самоефективністю. Довіра до себе, позитивна самооцінка, схвалення себе в цілому як суб'єкта життєдіяльності є важливими при дикторами самодетермінації особистості.

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок самоефективності та самоставлення особистості**

Показники	Глобальне самоставлення	Диференційоване самоставлення										
		самоповага	ауто симпатія	очікуване ставлення щодо себе	самоінтерес	самовпевненість	ставлення інших	самоприйняття	самокерівництво	самозвинувачення	Інтерес до себе	саморозуміння
Самоефективність	337*	,224	,311*	,191	,140	,260	,088	,396**	,149	,192	,223	,142

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01; \* . Кореляція значима на рівні 0.05

Стійкість цієї тенденції у дихотомічній системі «самоефективність – самодетермінація» підтверджується даними щодо репрезентації третього рівня самоефективності – рівня конкретних (чи очікуваних) дій у ставленні до свого «Я». Прикметно, що серед семи шкал цього рівня, лише третя шкала – самоприйняття – є високо значущою (на рівні 0,001) у взаємозв'язках із самодетермінацією. Ці дані переконливо свідчать про наявність тенденції, яка вже має характер закономірності у самодетермінації особистості. Тобто, ідентичність у ставленні до свого «Я» такої ознаки самоефективності як самоприйняття не лише на другому, а й на третьому рівнях свідчить про включеність самоакцептації особистості у все поле взаємозв'язків системи «самоефективність – самодетермінація».

У концептуальному полі серед чинників продуктивного становлення взаємозв'язків у системі «самоефективність – самодетрмінація» чітко виокремлюються такі чотири сфери: смисложиттєві орієнтації особистості, самодетермінація, життєстійкість та самоставлення особистості. У кожній з цих сфер є домінуючі ознаки, які є стрижневими у ефективному перебігу цих взаємозв'язків. Найбільш вагомими за впливом (рівень значущості 0,001) у сфері смисложиттєві орієнтації особистості є така ознака як результативність життя особистості; у сфері життєстійкості – контроль, включеність і загальна життєстійкість особистості; у сфері самоставлення – самоприйняття особистістю самої себе.

Важливу роль у самодетермінантному просторі відіграють (на рівні значущості 0,05) взаємозв'язки між самоставленням і самодетермінацією у зазначених чотирьох сферах за такими ознаками: у сфері смисложиттєві орієнтації – осмисленість життя, у сфері самодетермінації – автономія; у

сфері життєстійкості – включеність, у сфері самоствавлення – аутосимпатія. Врахування особливостей включення самоефективності у самодетермінаційний простір відкриває нові горизонти бачення шляхів продуктивного особистісного розвитку та саморозвитку.

Таким чином, отримані дані дали можливість простежити включення самоефективності до системи самодетермінації особистості. На основі здійсненого аналізу детермінантного впливу самоефективності на структуру самодетермінації особистості встановлено, що самоефективність як детермінанта має дихотомічний характер впливу на перебіг процесу самодетермінації особистості, стрижневою ознакою якого є дивергентна/конвергентна проекція включення цієї детермінанти у особистісний простір.

## 2.5. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові

Актуальність проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях зростає останнім часом все більше. Це обумовлюється процесами глобалізації, інформаційною насиченістю і прискоренням ритму життя сьогочасної людини.

У ефективному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості (Bartone, 2007; Kobasa, 1979; Maddi, 1998; Maddi, Khoshiba, Harvey, Fazel, 2010; 2011; Shepperd & Kashani, 1991; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життєстійкість стримує розвиток різних психічних захворювань і знижує ефективність діяльності, оскільки сприяє оцінці життєвих подій як менш напружених і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання пригнічення та психічної напруги.

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенційна психологія. На думку екзистенційних психологів та філософів (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер), згідно поглядів яких, усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значимі вони чи незначимі, усвідомлені чи неусвідомлені. Тобто, висловлюючись науковою термінологією, життєстійкість є екзистенційною мужністю (Maddi, 2004). Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Усе це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості («hardiness»), який було вперше введено в науковий обіг в американській

психології С. Мадді та С. Кобейса. За С. Мадді, «життєстійкість» це – особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій (Maddi, 1982).

Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба показали, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику (Khoshaba & Maddi, 1999).

*Залученість* визначається як «переконаність у тому, що участь в тому, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось цікаве для особистості».

*Контроль* є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований.

*Прийняття ризику* – це переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримані з позитивного або негативного досвіду.

Так, науковці визначають життєстійкість як особистісні чинники, які допомагають зменшити вплив негативних наслідків стресу. Учені у своїх працях підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах (Bartone, 1995; 2007; Khoshaba & Maddi, 1999; Kobasa, 1979; Maddi, 2004; 2013).

Так, Д. Леонтьєв та О. Рассказова, цитуючи С. Мадді, підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах (Леонтьєв, Рассказова, 2006).

На думку багатьох учених, показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін (Титаренко, Ларина, 2009; Evan, Pellizzari, Culbert, Metzen, 1993); психологічне благополуччя (Шевеленкова, Фесенко, 2005; Ryff, 1995); психічне здоров'я (Florian, Mikulincer, Taubman, 1995); пристосування до змін (Rush, Schoael, Barnard, 1995).

Ми погоджуємося з думкою науковців, що життєстійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції (Джидарьян, 2009).

До того ж, особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермі-



нації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності.

У пострадянській та українській психології розробка цієї проблеми пов'язана з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібін, О. Лібіна, Т. Титаренко, А. Фомінова), знаходження смислу життя (Н. Чепелева, М. Смульсон), з проблемою життєтворчості (Д. Леонтьєв), особистісно-ситуативної взаємодії (О. Коржова), самореалізація особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляція активності особистості (М. Боришевський, О. Кокун, О. Осницький, В. Моросанова), здатність до адаптації (А. Маклаков).

Зокрема, Л. Куликов, описуючи життєстійкість, виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). На думку Л. Куликова, стійкість проявляється у подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції (Куликов, 2004).

За Л. Александровою (2005), життєстійкість – інтегральна здатність, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості. Ця здатність не дозволяє збитися з правильного шляху, тобто сприяє досягненню мети. У зарубіжній психології поняттю життєвої стійкості відповідає поняття пристосування до життєвих труднощів та загальної міри психічного здоров'я людини.

Так, А. Фомінова (2012) зазначає, що обсяг поняття життєстійкість складають: психологічний феномен, ресурс, особистісне властивість, інтегральна здатність, риса особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення. Життєстійкість як складне психологічне утворення може бути розглянута з точки зору індивідуальності людини. Ці властивості включають значимі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смыслового рівнів психіки людини, які проявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, який сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективної саморегуляції неврівноважених станів, оптимальному проживанню власного життя.

Також життєстійкість розглядається «як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності» (Леонтьєв, 2002); особлива структура установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості. Це ніби свого роду операціоналізація, введеного П. Тілліхом поняття «мужність бути» (Тілліх, 2012).

Поняття життєстійкість перетинається з вищенаведеними поняттями, однак воно означає окремо значимий феномен психіки людини, який розвивається за певними закономірностями, є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини в ситуаціях життєвої напруги.

Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості, показує, що деякі дослідники (M. Rush, W. Schoael, S. Barnard, F. Rhodewalt, S. Agustsdottir, La Greca, C. Huang) розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві. Так, M. Scheier, Ch. Carver вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя людини та V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman - на психічне здоров'я.

Так, Дж. Шеппексд та Дж. Кашані (1991) встановили зв'язок між компонентами життєстійкості та фізичними і психологічними симптомами особистості, довівши, що компоненти стійкості взаємодіють зі стресом у прогнозуванні результатів здоров'я (Sheppexd, Kashani, 1991). Учені Г. Лік та Д. Вільямс (1989) досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя (сім'я, робота, інші та «я») і психологічною якістю життєстійкості.

Так, С. Кобейса (1982) представила концепцію психологічної стійкості і запропонувала теорію, що витривалість пом'якшує зв'язок між стресовими життєвими подіями та хворобами. С. Кобейса характеризує стійкість як таку, що складається з трьох компонентів: (1) відданість собі та роботі; (2) відчуття особистого контролю над своїм досвідом і наслідками; (3) сприйняття, що змінюється викликом, і тому слід трактувати життєстійкість «як можливість для зростання, а не як загроза». Підтверджуючи цю гіпотезу, С. Кобейса виявила, що витривалі керівники, швидше за все, залишаються здоровими в умовах високого стресу, ніж керівники, які не вміють контролювати себе у стресових ситуаціях (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Варто зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. При чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

Слід наголосити, що життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Це здатність людини долати труднощі й перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою.

Як показують дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців, феномен життєстійкості пов'язаний з різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень, тобто, структуру життєстійкості С. Мадді, прийняту також іншими науковцями (Александрова, 2005; Леонтьев, Рассказова, 2006; Фоминова, 2012; Barton,

1995; Klag, Bradley, 2004; Kobasa, 1982; Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey, 2002; Smith, Gray, 2009 та ін.) утворюють такі компоненти як контроль, залученість та прийняття ризику (Maddi, 1982; 1994; 2004).

Практичне значення моделі С. Мадді (2013) (див. рис.2.2) полягає в тому, що життестійкість розглядається не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс, яку людина може осмислити і змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного і соціального здоров'я (Maddi, 2013). Інакше кажучи, життестійкість у концепції С. Мадді – це те, що надає людському життю цінності і сенсу за будь-яких обставин.



Рис.2.2. Модель життестійкості за С. Мадді

Зупинимося більш детально на життестійких переконаннях. Перший компонент життестійкості – «залученість», є важливою характеристикою ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність негативних факторів та змін. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це продукування себе у зовнішній світ. На протива-

гу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життя.

Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами активує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, у противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає діяльність.

Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання. Ці три компоненти утворюють загальну життєстійкість (Kobasa, 1979; Maddi, 1982; Кузікова, 2012; Леонтьев, Рассказова, 2006; Маннапова, 2012;).

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки конструкт компонентів, але і п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості:

- життєстійкі переконання - оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику;
- створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої відкритість до нового, готовність активно діяти в стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій);
- підсилення імунної реакції через психічну і фізичну мобілізацію;
- підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я;
- пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою, через розвиток навичок спілкування.

Але, оскільки, поняття життєстійкості за С. Мадді включає в себе психологічний (збільшення інтересу до навколишнього оточення, зміна відношення до оточуючих людей та ін.) та діяльнісний (оволодіння стресовими ситуаціями, досягнення мети, турбота про своє здоров'я) компоненти, то вважаємо доцільним розглянути цей феномен більш ширше.

Проте, структуру життєстійкості особистості, на наш погляд, слід розширити такими особистісними параметрами як: цілі, цінності, смисли, автономія, самоствавлення, самореалізація, оскільки життєстійкість представляє собою систему стійких позитивних характеристик особистості, що розуміються як ресурс особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя, а також виконує важливу буферну функцію, тобто перешкоджає розвитку психічної патології (Peterson, 2004).

У психологічній літературі розглядають різні чинники, що опосередковують життєстійкість особистості: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода (Леонтьев, Мандрикова, Осин и др., 2007); осмисле-

ність життя (Riff, 1995; Фесенко, Шевеленкова, 2005); життєстійкість в складних обставинах (Kobasa, Maddi, 1979; 1982); готовність до внутрішніх змін (Rogers, 1984); здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій (Титаренко, 2007); постійна готовність до дії, особливості планування діяльності (Леонтьєв, 2007; Максименко, 2003); самоефективність (Bandura, 1997, 1999; Jerusalem & Schwarzer, 1995); смисложиттєві орієнтації характеризують здатності людини знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, формулювати власне життєве призначення.

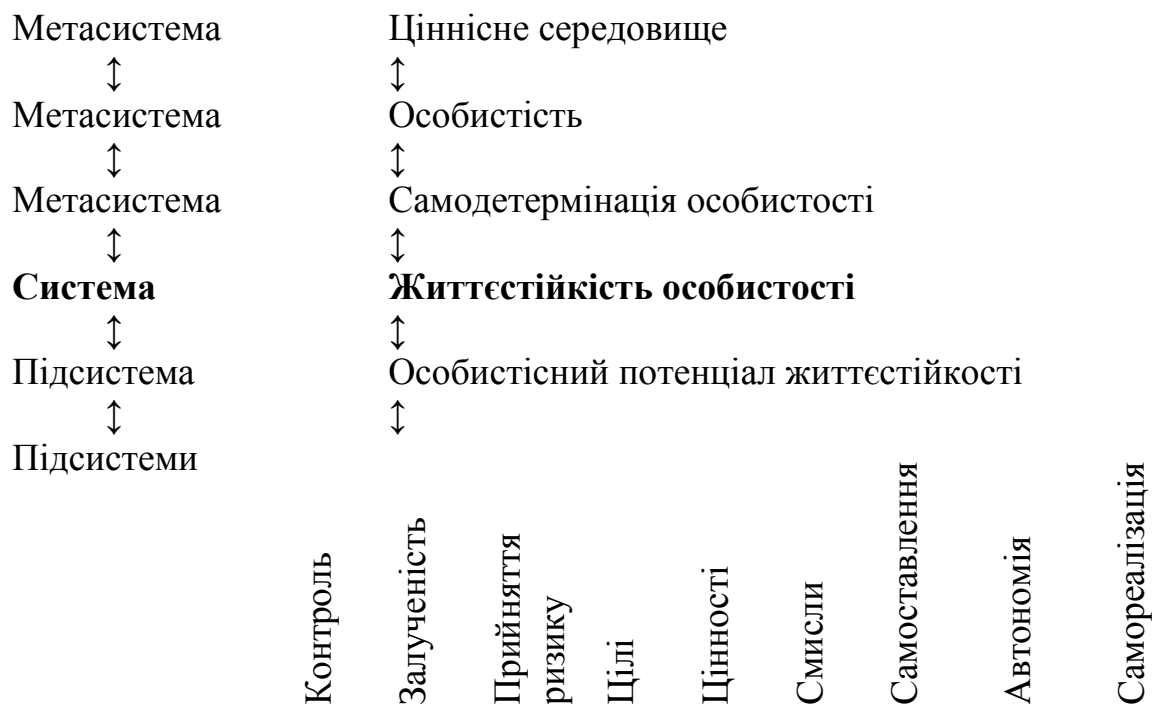


Рис. 2.3. Життєстійкість особистості як системний феномен

Розглянемо обґрунтовану нами структуру життєстійкості особистості, яка зображена схематично на рисунку 2.3, де представлені усі компоненти життєстійкості у взаємозв'язку, розвиток яких впливатиме на самодетермінацію та психологічне благополуччя особистості. Як вже зазначалося раніше, структуру життєстійкості ми розглядаємо більш ширше, враховуючи й інші параметри особистості.

У системному аналізі ієрархічних структур використовується методологічний принцип макро- і мікропідходу. На макрорівні відбувається виявлення властивостей системи, на мікрорівні – пояснення їх природи та сутності (Сердюк, 2012). Розуміючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, ми представили її як трирівневий конструкт – метасистема ↔ система ↔ підсистема, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості (рис.2.3) і цілісно представили на рисунку 2.4.

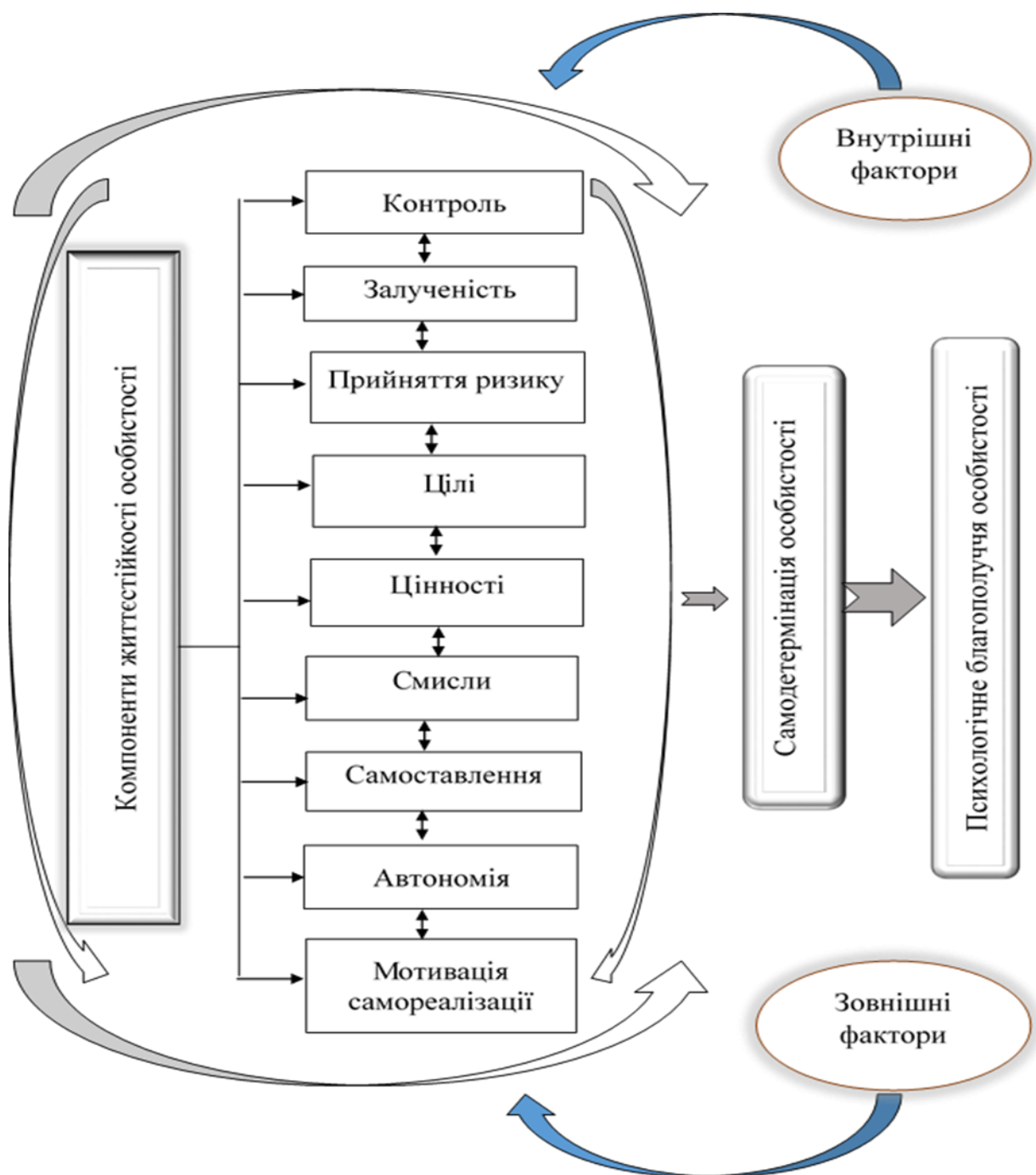


Рис.2.4. Модель життєстійкості особистості

Таким чином, життєстійкість як системний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал, поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги; життєстійкість формується і розвивається як ціннісне особистісне утворення, обумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості. Як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного і психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень

трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією особистості.

Так, життєстійкість розуміється як диспозиційне особистісне утворення, що бере участь в процесах саморегуляції і самодетермінації особистості та забезпечує здатність і сміливість особистості залучатися до ситуації, яка змінилася, в процес пошуку і здобуття нових смислів, породжувати нове ставлення до світу, приймати і втілювати перетворення рішення. У функціонуванні життєстійких установок особистості переважають самодетерміновані особистісні процеси, у функціонуванні психологічних захистів виявляють свою дію адаптаційні процеси.

Отже, під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, передусім у професійній діяльності особистості. Подолання особистістю несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис.

## РОЗДІЛ III

### ФАКТОРИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Особистісна автономія як ключова ознака самодетермінації особистості

Як вже зазначалося у теоретичному аналізі, концепції особистісної автономії досліджується у двох підходах: у теорії самодетермінації та у теорії психологічного благополуччя.

На думку Павлюк М.М. (Павлюк, 2015) автономія, або самостійність є складною інтегративною якістю особистості, що пов'язана із такими структурами як Я-концепція, ідентичність, автономність, мотиваційна сфера, здатність до вибору тощо. Визначається умінням свідомо керувати своєю поведінкою, практичною діяльністю, відповідно до власних поглядів і переконань, долати перешкоди на шляху до реалізації обраної програми життєдіяльності. самостійність передбачає активність, ініціативність особистості стосовно себе та інших.

Автономія особистості проявляється у таких характеристиках особистості, як самостійне цілепокладання; усвідомленість поведінки; розвинена рефлексія; гнучкість і креативність мислення і діяльності. Високий рівень розвитку автономії особистості характеризується переважанням справжнього інтересу до діяльності, ініціативності, гнучкості мислення і творчої активності, орієнтації на отримання задоволення від самої діяльності; низький – переважанням орієнтації на уникнення невдач і почуття провини, отримання похвали і соціального схвалення (Сергеева, 2007).

У визначенні автономії присутні такі характеристики, як компетентність, умілість, здатність до ініціативи і цілепокладання, довільна саморегуляція, вироблення і усвідомлення своєї індивідуальності, незалежність у міжособистісних відносинах, відділення та емансипація на протигагу спільності і емоційного зв'язку, здатність до вільного вибору і існування власних інтересів (Бурменская, 2005).

Кожна людина має певне розуміння себе, власну Я-концепцію, образи себе в різних життєвих ситуаціях у різні часові періоди. В ході життя людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе. Однак знання про себе саму, природно, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом емоцій, оцінок людини, стає предметом її більш-менш стійкого самоставлення. Самоставлення може бути зрозуміле як вираз сенсу «Я» для суб'єкта. Структура і специфіка ставлення особистості до власного «Я»



впливають практично на всі аспекти поведінки людини, граючи найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин, у постановці і досягненні цілей, у способах формування і розв'язання кризових ситуацій. Саме тому самоставлення пов'язане і з відчуттям власної автономності.

Ми вважаємо, що рівень автономії, так само і потреба в автономії збільшується із розвитком особистості, із зростанням віри у себе і у свій особистісний та інтелектуальний потенціал, у власну здатність перебороти труднощі і стресові ситуації, з якими стикається особистість на власному життєвому шляху.

Крім того, поняття самодетермінації досить близько пов'язане із самоактуалізацією. Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає в себе всебічний і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності. А. Маслоу визначає самоактуалізацію прагнення до самоздійснення, точніше, тенденцію актуалізувати те, що міститься в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більш і більш такою, якою вона здатна стати. Самоактуалізована особистість намагається бути більш незалежною у своїх орієнтаціях, вона має більшу опору на себе, більшу незалежність від інших.

Виходячи із вищесказаного, ми вважаємо, що буде цікавим і актуальним порівняти рівень особистісної автономії людини із такими особистісними утвореннями як: смисложиттєві орієнтації, самоставлення, самоефективність і життєстійкість, самоактуалізація.

На першому етапі статистичної обробки даних були визначені кореляції між параметрами «особистісна автономія» і іншими особистісними характеристиками. В дослідженні використовувалося два параметра «особистісна автономія», оскільки така автономія вимірювалася двома методиками: тест самодетермінації, де автономія розуміється як основа самодетермінації особистості (Osin, Ivanova, & Gordeieva, 2013) та Ryff's Scales of Psychological Well-being, тут автономія розглядається як складова психологічного благополуччя особистості (адаптація Т. Шевеленкової, Т. Фесенко) (Ryff C.D.). Насамперед, слід зазначити, що параметри особистісної автономії, визначені за різними методиками мають не дуже високу кореляцію між собою. Тобто вони корелюють, проте не є тотожними. Можна зробити припущення, що за досліджуваними методиками визначаються дещо різні особистісні конструкти.

Таблиця 3.1

**Рівень зв'язку особистісної автономії із іншими особистісними характеристиками**

**3.1.1. Кореляції особистісної автономії з показниками смисложиттєвих орієнтацій**

	Осмисленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю - Я	Локус контролю - життя
Автономія (за методикою самодетермінації)	,611**	,685**	,542**	,588**	,647**	,632**
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,310*	,285*	,242	,267	,252	,249

**3.1.2. Кореляції особистісної автономії із показниками самовираження та самоефективності**

	Самовираження	Самоефективність
Автономія (за методикою самодетермінації)	,428**	,356*
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,299*	,237

**3.1.3. Кореляції особистісної автономії із показниками самоставлення**

	Інтегроване самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоцікавість	Самовпевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво	Самозвинувачення	Цікавість до себе
Автономія (за методикою самодетермінації)	,508**	,338*	,314*	,198	,125	,530**	,076	,527**	,007	-,125	,121
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,327*	,415**	,294*	,014	,218	,505**	,181	,353*	,152	-,166	,093

### 3.1.4. Кореляції особистісної автономії із показниками життєстійкості

	Контроль	Залученність	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Автономія (за методикою самодетермінації)	,402**	,394**	,463**	,446**
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,379**	,190	,125	,271

### 3.1.5. Кореляції особистісної автономії із показниками самоактуалізації

	Компетентність у часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сенситивність до себе	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Автономія (за методикою самодетермінації)	,315*	,305*	,460*	,211	,064	,206	,370*	,160	,097	,032	,252	,285*	,377*	,331*
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,193	,387*	,212	,154	,221	,381*	,424*	,361*	-,074	-,071	,543*	,395*	,182	,347*

### 3.1.6. Кореляції особистісної автономії із показниками психологічного благополуччя

	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Сенс життя	Відкрити система
Автономія (за методикою самодетермінації)	,520**	,248	,521**	,303*	,273	,581**	-,542*	,348*	,181
Автономія (за методикою психологічного благополуччя)	,556**	,176	,391**	,174	,135	,470**	-,343*	,291*	,088

3.1.7. Кореляційний зв'язок, отриманий між параметрами «особистісна автономія» визначеними за двома запропонованими методиками

	Особистісна автономія за методикою психологічного благополуччя
Особистісна автономія за методикою самодетермінації	,369**

\*\* Кореляція значима на рівні 0.01; \* Кореляція значима на рівні 0.05

Розглянемо таблицю 3.1 більш докладно. Так всі показники смислових орієнтацій досить сильно на значимому рівні корелюють із показником особистісної автономії з методики визначення самодетермінації, проте їх кореляції із другим показником особистісної автономії значно нижчі. На достовірному рівні ( $\alpha \leq 0,05$ ) простежується кореляція особистісної автономії з методики визначення психологічного благополуччя лише з двома показниками: осмисленість життя і цілі у житті, до того ж значення кореляції нижчі. Аналогічна картина для визначених кореляцій із показниками самовираження тесту визначення рівня самодетермінації і загальної самоефективності. Той самий патерн спостерігається і для тесту життєстійкості С. Мадді. Показник особистісної автономії з методики визначення самодетермінації на досить високому і значимому рівні корелює із усіма показниками цього тесту. Показник особистісної автономії з методики визначення психологічного благополуччя на достовірному рівні корелює лише із показником «контроль».

Що стосується тесту самоствавлення, то тут картина кореляцій однакова для обох показників особистісної автономії. На достовірному рівні обидва показники корелюють із такими показниками самоствавлення: інтегральне самоствавлення, самоповага, аутосимпатія, самовпевненість, самоприйняття. Також однакова для обох показників особистісної автономії картина кореляцій, визначених для показників тесту психологічного благополуччя. На достовірному рівні обидва показники корелюють із такими показниками психологічного благополуччя: загальне психологічне благополуччя, управління середовищем, самоприйняття, баланс афекту, сенс життя.

Для самоактуалізаційного тесту картина ще складніша. Так, показник особистісної автономії з методики визначення самодетермінації корелює на достовірному рівні із такими показниками САТ: компетентність у часі, підтримка, ціннісна орієнтація, самоповага, контактність, пізнавальні потреби, креативність. Показник особистісної автономії з методики визначення психологічного благополуччя на достовірному рівні корелює з показниками САТ: підтримка, самоповага, спонтанність, самоприйняття, прийняття агресії, контактність креативність. Тобто із частиною показників САТ корелюють обидва показники особистісної автономії, а з частиною – лише один показник.

Отримані результати свідчать про те, що показники автономії, виміряні за двома різними методиками не є тотожними. З частиною досліджених особистісних характеристик корелюють обидва показники автономії. В цьому випадку можна говорити про існування певного ядра, що є спільним для обох показників автономії. Проте з іншою частиною особистісних характеристик, що вивчалися, корелює лише один з показників автономії, в цьому випадку спостерігаються відмінності.

Для того, щоб віднайти незалежні змінні, що визначають спільну, ядерну частину для обох показників автономії, виміряних по двох вищеписаних методиках, а також віднайти ті незалежні змінні, що визначають розбіжності у показниках автономії, визначених за різними методиками, нами був проведений лінійний регресійний аналіз, в якому показники автономії виступали залежними змінними, а інші особистісні характеристики – незалежними. Такій підхід дав змогу віднайти більш глибоке психологічне значення досліджуваних показників автономії.

Декілька зауважень про особливості проведеного регресійного аналізу. Важливим показником надійності і валідності отриманих результатів є значення толерантності. Толерантність показує наскільки незалежні змінні (предиктори) є незалежними одна від одної, такими, що не корелюють між собою. Існування кореляції між предикторами вказує на те, що вони самі по собі не являються незалежними, існує певний показник, що визначає їх, а отже і досліджувану залежну змінну. В такому випадку справжнім предиктором стане саме цей показник. Регресійний аналіз вважається надійним, якщо значення толерантності для кожної незалежної змінної становить більше 0,2. Виходячи із сказаного, нами був звужений вихідний набір незалежних змінних таким чином.

По-перше були відхилені усі особистісні характеристики, які за своєю натурою є збірними, похідними від інших характеристик, оскільки за своєю природою вони є залежними змінними. У нашому випадку це: осмисленість життя, загальна життєстійкість, інтегральне самоствавлення, самоповага (що визначалася за методикою дослідження самоствавлення), ауто-симпатія, психологічне благополуччя.

По-друге були вилучені усі особистісні характеристики, з якими не корелює відповідний показник автономії. Ця дія очевидна, якщо немає кореляції, то і про вплив відповідної змінної говорити не можна.

На цьому етапі був проведений регресійний аналіз. Проте толерантність його результатів виявилась недостатньою. Тому для наступного кроку були вибрані лише такі незалежні показники (особистісні характеристики), для яких ймовірність помилки  $\alpha \leq 0.01$ . Проведений повторно регресійний аналіз вже має достатню толерантність, його можна проаналізувати.

*Результати регресійного аналізу.*

1. Показник автономії, визначений з позицій теорії психологічного благополуччя (Ryff, 1995).

Основні результати побудови моделі наведені у таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2.*

**Модель регресійного аналізу для показника автономії**

Модель 1	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки
1	,748	,559	,538	6,968

Предиктори моделі 1: самовпевненість, самоповага, самоприйняття; контроль, підтримка, креативність, прийняття агресії, баланс афекту, сенс життя.

Модель вважається достовірною, якщо R-квадрат перевищує 0,5. Отримане значення більше 0,5, тому можна стверджувати, що отримана модель є статистично достовірною.

У таблиці 3.3. показані результуючі коефіцієнти лінійного зв'язку показника автономії із особистісними характеристиками – предикторами.

*Таблиця 3.3*

**Лінійні коефіцієнти для предикторів**

Модель 1	Стандартизовані коефіцієнти	Знач. $\alpha$	Толерантність
	Бета		
(Константа)		,000	
Самовпевненість	,338	,000	,478
Контроль	,151	,019	,562
Підтримка	-1,072	,000	,227
Самоповага	,182	,018	,401
Самоприйняття	,715	,000	,225
Креативність	,271	,000	,649
Баланс афекту	-,043	,586	,378
Сенс життя	-,084	,209	,525
Прийняття агресії	,602	,000	,404

Значення  $\alpha$  для показників балансу афекту і сенсу життя занадто велике, тобто ці результати не є статистично достовірними.

Отже, предикторами, що позитивно впливають на показник автономії, є: *самоприйняття* (ступінь прийняття людиною себе такою, яка вона є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків), *прийняття агресії* (зда-

тність приймати своє роздратування, гнів і агресивність як прояв людської природи; тут мова не йде про виправдання своєї антисоціальної поведінки), *самовпевненість* (ставлення до себе як до впевненої, самотійної, волевої та надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати), *креативність* (творча спрямованість особистості), *контроль* (переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований), *самоповага* (здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них).

Предиктором, що негативно впливає на показник автономії, є: *підтримка* (незалежність у своїх діях, намагання керуватися у житті своїми цілями, переконаннями, установками і принципами; низький бал за цим показником свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несамотійності суб'єкта).

Отже, з одного боку, ми отримуємо такий набір особистісних рис автономної людини, що вказують на високу задоволеність людини своїми якостями, на впевненість такої людини у власних силах. Така особистість відчуває: «Я можу», вона здатна діяти, виходячи із власних переконань і цілей. Разом з тим, людина не вважає за потрібне діяти на власний розсуд, її позиція «Я можу, але не хочу, не прагну».

2. Показник автономії, визначений на основі теорії самодетермінації (Deci, & Ryan, 2000).

Основні результати побудови моделі показані у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Модель регресійного аналізу для показника автономії**

Модель 2	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки
1	,844	,712	,693	3,666

Предиктори в моделі 2: цілі в житті, локус контролю-Я, локус контролю-життя, самовираження, самоефективність, самовпевненість, самоприйняття, залученість, прийняття ризику, ціннісна орієнтація, самоприйняття.

Отримане значення більше 0,5 і отримана модель є статистично достовірною.

У таблиці 3.5 показані результуючі коефіцієнти лінійного зв'язку показника автономії із особистісними характеристиками – предикторами.

Таблиця 3.5

## Лінійні коефіцієнти для предикторів

Модель 2	Стандартизовані коефіцієнт	Знач. $\alpha$	Толерантність
	Бета		
(Константа)		,009	
Цілі в житті	,510	,000	,193
Локус контролю -Я	,160	,083	,182
Локус контролю-життя	,190	,011	,278
Самовираження	,090	,172	,354
Самоефективність	,254	,000	,653
Самовпевненість	,195	,001	,458
Залученність	-,428	,000	,303
Прийняття ризику	,395	,000	,404
Ціннісна орієнтація	-,169	,009	,379
Самоприйняття	,221	,005	,255

Значення  $\alpha$  для показника самовираження занадто велике, тобто цей результат не є статистично достовірним.

Отже, предикторами, що позитивно впливають на показник автономії є: *цілі в житті* (наявність або відсутність в житті людини цілей на майбутнє, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу), *прийняття ризику* (людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти навіть за відсутності надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик, вона вважає, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості), *самоефективність* (переконання людини у її здатності управляти подіями, що впливають на її життя), *самоприйняття* (ступінь прийняття людиною себе такою, яка вона є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків), *самовпевненість* (ставлення до себе як до впевненої, самостійної, вольової та надійної людини, яка знає, що їй є з а що себе поважати), *локус контролю-життя* (переконання людини в тому, що вона здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя), *локус контролю-Я* (уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя згідно із своїми цілями, завданнями і уявленнями про сенс життя).

Предиктори, що негативно впливають на показник автономії - це: *залученність* (переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості), *ціннісна орієнтація* (міра з якою людина поділяє цінності, властиві особистості, що самоактуалізується).



В цьому випадку автономія базується не лише на прийнятті себе із власними перевагами й недоліками, а й на наявності цілі в житті й відчутті, що людина має внутрішні ресурси для досягнення цієї мети.

Таким чином, особистісна автономія досягається людиною шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої безпосередні імпульси, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно, знаходячи радість в оточуючій повсякденності. Автономія особистості є основою і основною умовою досягнення нею психологічного благополуччя, підвищення якості життя та самодетермінації.

### 3.2. Самостворення як фактор самодетермінації особистості

У сучасних наукових дослідженнях питання самостворення та його впливу на процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації вивчаються у різних сферах життєдіяльності. Так, С.В. Карсканова (Карсканова, 2012) розглядає позитивне ставлення до себе компонентом багатовимірної інтеграційної моделі психологічного благополуччя особистості. У дослідженні І.М. Євченко (Євченко, 2013) встановлено, що позитивне самостворення, самоприйняття, формування цілісного образу Я та адекватної самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, впевненості у собі слугує ефективним засобом формування психологічної здатності до конструктивного самоствердження особистості. І навпаки, низький рівень самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, саморозуміння, екстернальний рівень суб'єктивного контролю, несформований образ Я та низька самооцінка є характерними для самопригнічення – найменш продуктивної стратегії самоствердження. Порушення системи ставлень, зокрема, емоційно неблагополучне ставлення до себе при соматичних захворюваннях і фізичних дефектах вивчалось С.І. Сейдаметовою (Сейдаметова, 2014). Так, дослідницею виявлено, що при довгостроково існуючому ортопедичному дефекті негативне самостворення стає фронтальним, охоплює всі структурні компоненти, в яких не лишається зон, вільних від конфлікту. Самостворення жінок з нещодавно набутим дефектом характеризується підвищеним порогом до усвідомлення власного «Я», зниженням самоповаги, очікуванням негативного ставлення від інших, сумнівами у власній цінності, конфліктністю у внутрішньому плані особистості. Г.В. Чайкою (Chaika, 2017) досліджувалися особливості самостворення комп'ютерних гравців, а також напрями корекційної роботи для створення позитивної Я-концепції у групах досліджуваних залежно від їх ігрових переваг.

У дослідженні А.В. Федорця обґрунтовано визначення самоствавлення, яке відображає рівень розвитку особистості в контексті її самореалізації (зокрема, у сфері спортивної діяльності), та є цілісною системою, що включає в себе численні зв'язки з іншими індивідуально-психологічними особливостями і, водночас, обумовлено ними. Автор досліджував кореляцію когнітивних та афективних компонентів самоствавлення із об'єктивними (вікові та статеві особливості) та суб'єктивними чинниками, у якості яких розглядалися індивідуально-психологічні властивості особистості, а саме: нейродинамічні властивості, мотиваційні властивості, самоконтроль, «усвідомлена присутність», тривожність, самооцінка і рефлексія. Автором виявлено три загальних типи самоствавлення особистості спортсмена: «інтроспективно-невпевнений» тип, загальними чинниками якого є регулятивні властивості, а саме висока особистісна тривога та висока інтроспекція з мотивацією до уникнення невдач; «гармонійний» тип – загальні чинники: регулятивні властивості (самоконтроль, «усвідомлена присутність»), нейродинамічні властивості (рухливість нервових процесів), системна рефлексія та мотивація до успіху; «тривожно-самозвинувачувальний» тип, в якості чинників – регулятивні властивості (висока особистісна тривога), нейродинамічні властивості (сила нервових процесів з боку гальмування), мотивація до уникнення невдач (Федорець, 2013, с. 18-19). Аналізуючи процес становлення самоствавлення у спортивній діяльності, «в періоди перемог і поразок», А.В. Федорець наголошує на його подвійній природі цього: воно є соціальним феноменом і, водночас, функціонує як стійке особистісне утворення, що виражає єдність уявлень і переживань особистості щодо своєї цінності, концептуалізуючись в «узагальнене емоційно-ціннісне або емоційно-оціночне ставлення особистості до себе» (Федорець, 2013, с. 6).

Власне саме позитивне самоствавлення особистості поряд із її особистісними домаганнями і перспективами, автономією, самоефективністю виступає показником самодетермінованої особистості. За визначенням Л.З. Сердюк, самоствавлення людини «значною мірою визначає оцінку навикишньої дійсності, формування уявлень про світ і себе самого, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе навикишніх, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей, впливає на процеси самоактуалізації, саморозвитку, самореалізації та наряду із соціальним статусом і установкою особистості до зовнішнього світу, становить зміст системи «особистість – соціальний світ» і є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра особистості» (Сердюк, 2012, с. 123). Самоствавлення розглядається як специфічний механізм випереджальної регуляції життєдіяльності. Тому неадекватне самоствавлення справляє негативний вплив на соціально-психологічний розвиток особистості, породжує зниження самооцінки, невпевненість у собі, появу негативних рис характеру, комплексу неповноцінності, відмову від життєвих перспектив

(Сердюк, 2012); будь-яка зміна самоствавлення переживається як загроза руйнування самоїдентичності, пов'язана з внутрішньоособистісними конфліктами. Л.З. Сердюк окреслює різні аспекти захисту самоствавлення особистості: на мікроструктурному рівні – це звернення до аутокомунікації, на макроструктурному рівні – до «вивчення ставлення до себе як результату осмислення себе як суб'єкта тих чи інших життєвих відносин». Ще один аспект захисту самоствавлення реалізується на рівні організації та характеру взаємодії його структурних компонентів та впливу механізмів психологічного захисту самоствавлення на формування адаптаційних стратегій особистості, її домагань, цілей, життєвих перспектив, на визначення магістральної лінії самоздійснення загалом (Сердюк, 2012, с. 158).

Підсумовуючи сказане вище, можна констатувати, що самоствавлення визначається як полімодальна емоційно-ціннісна система, що посідає особливе місце в системі ставлень особистості. Вона є «однією зі складників суб'єктного ядра особистості та структури її самосвідомості, виражає особливості ставлення людини до самої себе і забезпечує центрування її внутрішнього простору й формування смислового вектору її життєвого шляху» (Мацевко, 2010, с. 210). Визначальним при цьому є положення про те, що вивчення психологічної природи самоствавлення, чинників його становлення, виявлення особистісних ресурсів формування зрілого ставлення до себе є необхідними умовами дослідження закономірностей становлення та технологій розвитку самодетермінованої особистості.

У комплексному емпіричному дослідженні за попередньо встановленими рівнями сформованості автономії, самореалізації, життєвих перспектив уся вибірка була поділена на дві групи: особи з високими показниками самодетермінації та особи з низькими. Дані, отримані за цією методикою, подано у таблиці 3.5. Порівняльний аналіз вибірових середніх за Т-критерієм Стюдента показав статистично значимі ( $p < 0,01$ ) відмінності за низкою показників.

Першим завданням дослідження було висвітлення особливостей проявів показників самоствавлення досліджуваних. Статистичний аналіз результатів теста-опитувальника самоствавлення показує, що рівень багатьох показників самоствавлення у групі студентів з високою самодетермінацією можна означити, за термінологією авторів, як «яскраво виражений».

Так, рівень глобального самоствавлення – 95,19; за диференційованими шкалами рівень самоповаги – 90,74, аутосимпатії – 84,21, самоінтересу – 92,20; за шкалами, що вимірюють вираженість готовності (установки) до певних дій на адресу свого «Я», показники самовпевненості складають 86,99, самоприйняття – 95,50, інтересу до себе – 88,0; при цьому показник самозвинувачення склав усього 35,72. Зауважимо, що автори теста-опитувальника не рекомендують інтерпретувати більше 80 і менше 40 балів, оскільки такі дані отримані під впливом другорядних умов, наприклад, під впливом соціальної бажаності. У даному випадку ми солідаризуємося з думкою Є.В. Селєзньової

про те, що соціальна бажаність як «відображення і вираження мотивації соціального схвалення» (Є.В. Селезнева, 2015) не є другорядним фактором формування самоствавлення. На її думку, ставлячись до себе, людина усвідомлено чи неусвідомлено завжди співвідносить свій образ Я із нормами, що існують у соціумі. Власне у моделі самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантілеєва одним із компонентів виступає «очікуване ставлення інших», що посутньо відображає очікування соціального схвалення. Міра значущості такого схвалення, наголошує Є.В. Селезнева, залежить від віку, освіти нормативного тиску оточуючого середовища, рівня конформності і полнезалежності, розвитку суб'єктності (Селезнева, 2015, с. 173-174). Для даної вибірки значущість соціального схвалення як фактора формування самоствавлення визначається, на нашу думку, насамперед віком досліджуваних, а також суб'єктивною «престижністю» (хоча й неспівмірно завищеною) їх соціального статусу як студентів знаних столичних вишів (а у студентів-художників ще й розповсюдженими уявленнями про «особливість», «несхожість», «відмінність» від інших представника творчої професії).

Таблиця 3.6

**Особливості самоствавлення особистості з високими і низькими показниками самодетермінації**

		Глобальне самоствавлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинувачення	Інтерес до себе	Саморозуміння
Група І	X	95,19	90,74	84,21	71,41	92,20	86,99	57,67	95,50	73,06	35,72	88,00	73,98
	Sx	3,91	10,91	13,96	16,80	12,68	8,06	17,71	7,78	14,91	22,42	17,44	27,73
	пом	,921	2,57	3,29	3,96	2,99	1,90	4,17	1,83	3,51	5,28	4,11	6,54
Група ІІ	X	75,36	68,27	60,49	48,72	71,84	63,69	42,71	72,61	61,78	55,52	64,71	63,84
	Sx	17,80	22,16	25,68	26,21	28,78	20,98	19,57	28,09	19,68	30,08	32,49	28,18
	пом	3,15	3,92	4,54	4,63	5,09	3,71	3,46	4,97	3,48	5,32	5,74	4,98

*Примітка:* Група І – особи з високими показниками самодетермінації, Група ІІ - особи з низькими показниками самодетермінації; X – середнє значення, Sx – стандартне відхилення, Пом – стандартна помилка середнього

Отже, аналізуючи дані таблиці 3.6, можна констатувати, що у більшості досліджуваних показники компонентів самоствавлення сформовані на високому (більше 74 балів) та середньому рівнях (50-74 бали). При цьому якщо за рівнем глобального самоствавлення високими виявилися показники

в усієї вибірки досліджуваних, то високі – і дуже високі – показники самоствавлення, диференційовані за самоповагою, аутосимпатією та самоінтересом, продемонстрували досліджуваних високими показниками самодетермінації, що наочно представлено на рис. 2.2. Можна стверджувати, що при глобальному позитивному ставленні до самого себе (почутті «за» свого «Я»), емоційні виміри самоствавлення більш яскраво виявляються у осіб із високою самодетермінацією. Таким чином, можна говорити про їх безумовну довіру до себе, віру у свої сили, здібності, енергійність, позитивну самооцінку і схвалення себе у цілому. Крім того, ранговий аналіз даних свідчить, що в структурі самоствавлення цієї групи досліджуваних найбільш вираженими є самоінтерес і самоповага, а найменш вираженим – ставлення інших, а отже, високодетерміновані досліджуваних декларують інтерес до власних думок і почуттів, високу готовність до самопізнання, а також впевненість у своїй цікавості для інших.

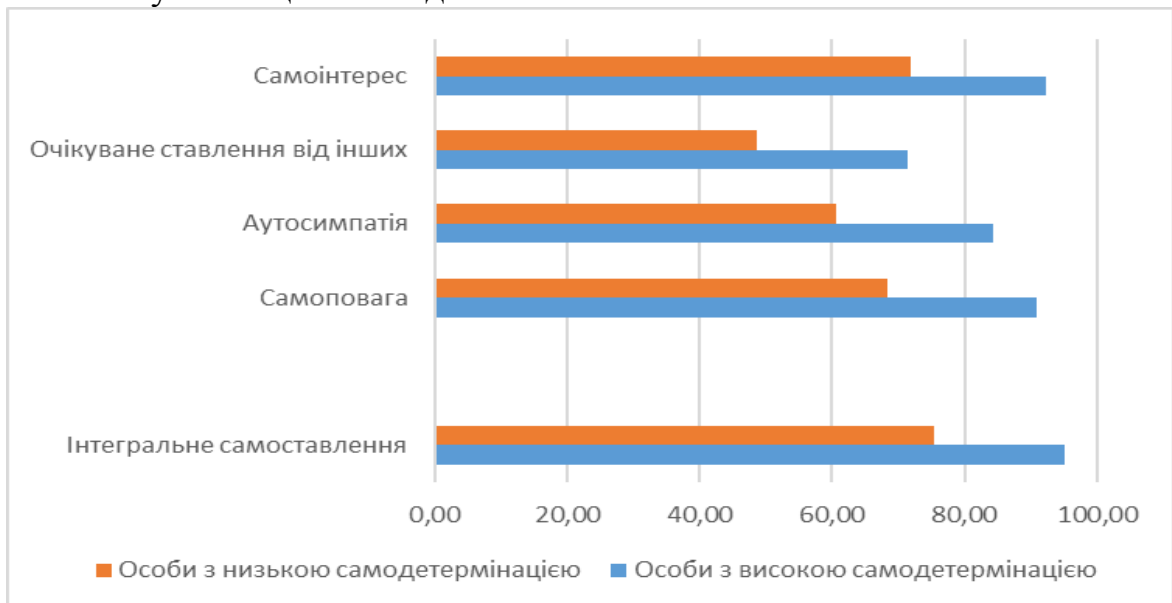


Рис. 3.1. Вираженість інтегрального самоствавлення та диференційованого самоствавлення у досліджуваних з високою і низькою самодетермінацією

Ранговий аналіз даних досліджуваних з низькими показниками самодетермінації показав менш виражену, але подібну картину: найбільше балів набрали показники самоінтересу й самоповаги, що, безумовно, є свідченням позитивної самооцінки й готовності до самопізнання, рефлексування. Привертає увагу така особливість цієї групи: якщо самоповага, аутосимпатія, близькість до себе сформовані у них на середньому рівні, то показник «очікуване ставлення від інших» – на низькому рівні. Можна припустити у таких осіб високий ступінь очікування негативного, антипатичного ставлення з боку оточуючих, причому навіть близьких людей. Вважаючи себе несхожими на інших, унікальними, вони схильні приймати

таку негативну оцінку як власних зовнішніх, так і внутрішніх достоїнств, не намагаючись при цьому покращити свою самоповагу.

Звернемося до показників самоставлення за рівнем конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я» (рис. 3.2).

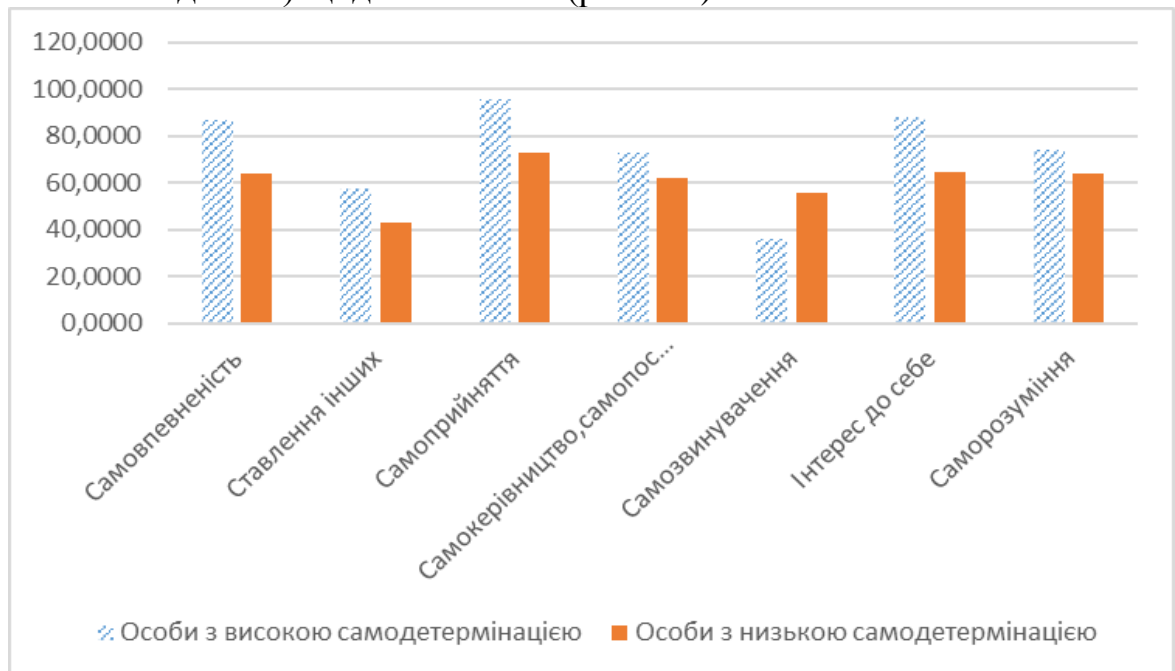


Рис. 3.2. Вираженість самоставлення за рівнем конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я» у досліджуваних з високими і низькими показниками самодетермінації.

У групі самодетермінованих досліджуваних підтверджується виявлена вище тенденція: високі значення показників самоприйняття, інтерес до себе, самовпевненість, середній рівень – самокерівництво, самопослідовність, саморозуміння. Найвище рангове місце має показник самоприйняття (95,5) і найнижче – самозвинувачення (35,72). Такі «маніфестуючі» результати є, на нашу думку, виявом «суперпозитивного» самоставлення у контексті описаної вище потреби у соціальному схваленні. Нижчі показники саморозуміння й самокерівництва, порівняно з показниками самовпевненості, інтересу до себе й самоприйняття можуть свідчити про те, для молоді цієї вікової групи самоствердження і самопізнання є більш значущими, ніж власна суб'єктність як джерело активності, внутрішні цілі, мотиви, спонукання. Ці дані корелюють із даними дослідження Є.В. Селезньової (Селезнева, 2015).

У досліджуваних з низькою самодетермінацією показники шкали установок сформовані на середньому рівні. Крім того, як і у випадку вищевказаних емоційних вимірів самоставлення, показник «ставлення інших» має у цій групі низький вияв і найнижче рангове місце (42,71), що свідчить про їх високу готовність сприймати негативну оцінку своєї особистості й діяльності.

При порівнянні даних двох груп привертає увагу «дзеркальність» показників ставлення інших і самозвинувачення: у високодетермінованих досліджуваних 57,67 і 35,72, у низькодетермінованих – 42,71 і 55,52 відповідно. Можна припустити високу кореляцію цих показників із локусом контролю і констатувати, що, порівняно з високодетермінованими, досліджуваним з низькою самодетермінацією властиві такі емоційні реакції, як роздратування, презирство до себе, самозвинувачення.

Аналізуючи дані щодо співвідношення показників самоставлення та відсоткової вираженості рівнів самоставлення, наведені у таблиці 3.7, можна зробити висновок, що при у цілому високих показниках інтегрального самоставлення, у значної частини досліджуваних, особливо із групи з низькою самодетермінацією, компоненти самоставлення сформовані на низькому рівні. Так, більш ніж у третини таких осіб, виявлено низький рівень показників аутосимпатії, самовпевненості, від чверті до третини – низький рівень показників самоінтересу, самоповаги, саморозуміння, самопослідовності.

Слід зауважити, що у групі низькодетермінованих досліджуваних рівень сформованості показника «ознака не виражена» є вищим, як порівняно із групою високодетермінованих, так і з усією вибіркою, для практично усіх показників (окрім, самоприйняття). Привертає увагу, що високих показників самоповаги і самовпевненості у групі осіб з низькою самодетермінацією виявилось практично вдвічі менше, порівняно з групою високодетермінованих: 46,9% і 49,6% та 77,8% і 83,3% відповідно.

Таблиця 3.7

**Вираженість самоставлення у осіб з високими та низькими показниками самодетермінації (у відсотках)**

Компоненти самоставлення	Вся вибірка			Особі з високою самодетермінацією			Особі з низькою самодетермінацією		
	Рівень вираженості								
	НВ	В	ЯВ	НВ	В	ЯВ	НВ	В	ЯВ
Інтегр. самоставлення	6	32	62	5,6	16,7	77,8	6,3	40,6	53,1
Самоповага	16	26	58	5,6	16,7	77,8	21,9	31,3	46,9
Аутосимпатія	26	18	56	16,7	22,2	61,1	31,3	15,6	53,1
Очікув. ставлення інших	32	54	14	27,8	50	22,2	34,4	56,3	9,4
Самоінтерес	22	16	62	11,1	16,7	72,2	28,1	15,6	56,3
Самовпевненість	26	18	56	11,1	5,6	83,3	34,4	25	49,6
Ставлення інших	32	50	18	27,8	50	22,2	34,4	50	15,6
Самоприйняття	18	14	68	5,6	16,7	77,8	12,5	25	62,5
Самокерівництво	24	24	52	16,7	27,8	55,6	28,1	21,9	50
Самозвинувачення	58	16	26	55,6	27,8	16,7	59,4	9,4	31,3
Інтерес до себе	20	16	64	11,1	22,2	66,7	25	12,5	62,5
Саморозуміння	30	22	48	38,9	11,1	50	25	28,1	46,9

Примітка: НВ – ознака не виражена; В – ознака виражена; ЯВ – ознака яскраво виражена

Підтвердилася також вказана вище тенденція щодо показників «очікуване ставлення інших» – досліджувані з низькою самодетермінацією виявили найвищий відсоток низького їх рівня як за диференційованою шкалою, так і за шкалою установок: по 34,4%. При цьому за показником «самозвинувачення» ця група досліджуваних виявила найбільший відсоток низького рівня (59,4%, порівняно з 55,6% у групі високодетермінованих і 58% по виборці у цілому). Тобто, позитивно сприймаючи себе у цілому (високий рівень самоприйняття – 62,5%), такі досліджувані залежні від оцінок оточуючих, очікуючи негативного ставлення до себе, що, відповідно, призводить до «включення» механізмів захисту свого «Я». Вони можуть мати проблеми з усвідомленням своїх потенціальних можливостей і життєвих перспектив.

Стосовно групи високодетермінованих досліджуваних слід відзначити, що у середньому близько 70% їх виявили на рівні «яскраво виражено» показники глобального самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, самовпевненості, самоприйняття, що свідчить про їх прийняття себе, упевненість у можливості контролювати своє життя, високу оцінку своїх інтенцій. Хоча при цьому можна говорити про недиференційоване емоційно позитивне самосприйняння, у якому не включений когнітивний компонент, оскільки саме у цій групі осіб найвищий, порівняно з групою несамодетермінованих і з вибіркою у цілому, відсоток низького рівня показника саморозуміння (38,9%, 25% і 30% відповідно).

Отже, аналіз вивчення самоствавлення особистості дає підстави стверджувати, що у групах досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією структура самоствавлення відрізняється вираженістю його компонентів. Проте для досліджуваних характерні загалом високі показники інтегрального самоствавлення і високі та середні показники диференційованих шкал та шкал установок. Подальший аналіз буде спрямований на з'ясування кореляції показників самоствавлення усієї вибірки досліджуваних з іншими компонентами у структурі самодетермінованої особистості.

#### *Самоствавлення у структурі самодетермінації особистості*

Як зазначалося вище, становленню самодетермінації сприяє усвідомлення особистістю власних ціннісно-сміслових орієнтацій, своїх можливостей і внутрішніх ресурсів, прагнення бути не лише ініціатором своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність. Система уявлень людини про саму себе і оточуючий світ, ставлення до себе є детермінантою саморозвитку, дозволяє діяти відповідно до власного Я і сприяє автономності її поведінки. Особистісна самодетермінація людини створює умови для укріплення її психологічного благополуччя, оскільки дозволяє погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, задатки, потенційні можливості) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема. Тому наступним завдан-



ням нашого дослідження було вивчення взаємозв'язків показників самоставлення з компонентами структури самодетермінації особистості.

Кореляційні зв'язки показників самоставлення та цілей, цінностей, смислів, усвідомленості свого життєвого шляху подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Взаємозв'язок показників самоставлення і смисложиттєвих орієнтацій**

	Осмиленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Інтегральне самоставлення	,367**	,604**	,590**	,492**	,298*	,026
Самоповага	,328*	,564**	,611**	,461**	,230	,014
Аутосимпатія	,301*	,396**	,444**	,377**	,138	-,060
Очікуване ставлення інших	,317*	,520**	,526**	,437**	,215	,031
Самоінтерес	,154	,301*	,359*	,319*	,233	,134
Самовпевненість	,358*	,411**	,522**	,463**	,271	-,011
Ставлення інших	,189	,231	,344*	,221	,149	,058
Самоприйняття	,320*	,515**	,594**	,514**	,284*	,056
Самокерівництво, самопослідовність	-,023	,310*	,172	,132	,266	,202
Самозвинувачення	-,155	-,268	-,257	-,203	-,164	,002
Інтерес до себе	,235	,399**	,432**	,372**	,146	,023
Саморозуміння	,108	,295*	,229	,284*	,064	,024

\*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05

Розглядаючи взаємозв'язки показників самоставлення з показниками теста смисложиттєвих орієнтацій особистості, було виявлено наступне:

- інтегральне самоставлення корелює з осмиленістю життя (0,367\*\*), цілями в житті (0,604\*\*), процесом життя (0,59\*\*), результативністю життя (0,492\*\*);
- самоповага має кореляційний зв'язок із цілями в житті (0,564\*\*), процесом життя (0,611\*\*), результативністю життя (0,461\*\*);
- аутосимпатія корелює з цілями в житті (0,396\*\*), процесом життя (0,444\*\*), результативністю життя (0,377\*\*);

- очікуване ставлення інших корелює з цілями в житті ( $0,52^{**}$ ), процесом життя ( $0,526^{**}$ ), результативністю життя ( $0,437^{**}$ );
- самоінтерес корелює із процесом життя ( $0,359$ );
- самовпевненість корелює з осмисленістю життя ( $0,358^{**}$ ), цілями в житті ( $0,411^{**}$ ), процесом життя ( $0,522^{**}$ ), результативністю життя ( $0,464^{**}$ );
- самоприйняття корелює з цілями в житті ( $0,515^{**}$ ), процесом життя ( $0,594^{**}$ ), результативністю життя ( $0,514^{**}$ );
- інтерес до себе корелює з цілями в житті ( $0,399^{**}$ ), процесом життя ( $0,432^{**}$ ), результативністю життя ( $0,372^{**}$ ).

Аналіз даних дає підстави стверджувати, що показники самоставлення позитивно корелюють практично тільки з першими трьома факторами: цілями в житті (майбутнє), насиченістю життя (теперішнє) і задоволеністю самореалізацією (минуле). Тобто, емоційно позитивно оцінюючи себе у цілому, досліджувані сприймають своє життя як цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом, що є, на їх думку, результатом успішності пройденого відрізка життя й має «світлу» перспективу, цільову спрямованість у майбутнє. При цьому слід відмітити практично відсутність значущих кореляційних зв'язків показників самоставлення з факторами локусу контролю (тільки Локус контролю – Я корелює з інтегральним самоставленням  $0,298^*$  і самоприйняттям  $0,284^*$  ( $p \leq 0,05$ )). Із показниками смисложиттєвих орієнтацій зовсім не корелює самозвинувачення, самопослідовність і самокерівництво слабо корелює тільки з цілями в житті ( $0,310^*$ ), а саморозуміння – із цілями в житті ( $0,295^*$ ) і результативністю життя ( $0,284^*$  все при  $p \leq 0,05$ ). Як наслідок, показник загальної осмисленості життя має значущі кореляційні зв'язки тільки з інтегральним самоставленням ( $0,367^{**}$ ), самовпевненістю ( $0,358^{**}$ ) і менш виражені – з самоповагою ( $0,328^*$ ), самоприйняттям ( $0,32^*$ ), аутосимпатією ( $0,301^*$ ). Такі дані дають підстави стверджувати, що самоставлення особистості пов'язане насамперед із часовим аспектом смисложиттєвих орієнтацій, при цьому їх впевненість здатності до самоуправління та самоконтролю є менш вираженою.

Аналіз кореляційних зв'язків показників самоставлення і самореалізації особистості показав наступне (див. у додатку Д). Насамперед відзначимо відсутність, з одного боку, значущих кореляційних зв'язків із показниками САТ таких показників самоставлення, як самокерівництво, самопослідовність і самозвинувачення, а з іншого – відсутність зв'язків із показниками самоставлення таких шкал САТ, як уявлення про природу людини, шкали синергії та креативності. По одному вираженому кореляційному зв'язку виявлено за шкалами гнучкості поведінки із самоприйняттям ( $0,396^{**}$ ), сензитивності до себе із ставленням інших ( $0,392^{**}$ ), пізнавальних потреб із інтересом до себе як за диференційованою шкалою самоставлення ( $0,381^{**}$ ), так і за шкалою установок ( $0,364^{**}$ ). Останнє є підтвердженням зробленого вище висновку про високу готовність особистості до самопізнання, їх чутливість до власних думок і почуттів. Шкала самоприйняття САТ пов'язана менш

вираженими кореляційними зв'язками із близькими за змістом показниками самоствавлення: самоповагою ( $0,33^*$ ), аутосимпатією ( $0,338^*$ ), самовпевненістю ( $0,287^*$ ), саморозумінням ( $0,348^*$  все при  $p \leq 0,05$ ).

Подальший ранговий аналіз даних свідчить, що перше рангове місце за кількістю виявлених кореляційних зв'язків із показниками самоствавлення (окрім вказаних вище показників самопослідовності й самозвинувачення) має шкала самоповаги: значущі кореляційні зв'язки з усіма десятима показниками самоствавлення. Друге рангове місце посідають шкали ціннісних орієнтацій і спонтанності (по вісім кореляційних зв'язків), третє – шкали підтримки й прийняття агресії (по сім кореляційних зв'язків). Не виявлено кореляцій за вказаними шкалами із показниками очікуване ставлення інших, інтерес до себе, а також – в останньому випадку – саморозумінням. Четверте рангове місце має шкала контактності (чотири кореляційних зв'язки) і п'яте – шкала компетентності в часі (три кореляційних зв'язки).

Таким чином, можна зробити висновок про наявність взаємозв'язків показників самоствавлення й самореалізації особистості. Зафіксовано, що висока позитивна оцінка у себе досліджуваних пов'язана із здатністю цінувати свою гідність, поважати себе, безпосередньо і спонтанно виражати свої почуття, демонструвати емоції, намаганням бути відносно незалежним у своїх вчинках, прагненням керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами. Демонструючи здатність до спілкування, швидкого встановлення суб'єкт-суб'єктних контактів, вони виявляють здатність усвідомлювати і приймати власні прагнення й почуття, власні емоційні, у тому числі негативні прояви, не відчуваючи при цьому потреби у зворотному зв'язку, не надто переймаючись емоційними реакціями оточуючих. Власне, природа людини, концептуально-філософське сприйняття світу і людей поки що не присутнє в актуальному шарі самосвідомості досліджуваних, оскільки шкали блоку «концепція людини» не виявили значущих кореляційних зв'язків із показниками самоствавлення.

Наступним предметом вивчення виступили кореляційні зв'язки показників самоствавлення й особистісної автономії, тобто суб'єктивного переживання особистістю того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки її життя відповідає власним бажанням. Аналізувалися дані шкали самодетермінації Є.М. Осіна, а також шкали «автономія» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (див. таблицю 3.9).

Аналіз даних таблиці показує виражені кореляційні зв'язки інтегрального самоствавлення і з самовираженням ( $0,508^{**}$ ) і з автономією ( $0,527^{**}$  за шкалою Є.М. Осіна і  $0,327^*$  за шкалою К. Ріфф). Привертає увагу виявлена, як і у попередніх даних, відсутність значущих кореляційних зв'язків з вказаними шкалами таких показників самоствавлення, як самокерівництво, самопослідовність, самозвинувачення, ставлення інших шкали установок (показник очікуване ставлення інших диференційованої шкали самоствавлення корелює зі шкалою автономії  $0,313^*$ ). При цьому, якщо самовираження пов'язане з са-

мовпевненістю, самоприйняттям, а також із самоповагою і аутосимпатією, то автономія, за даними шкали Є.М. Осіна, з усіма, окрім виключених, показниками самоставлення. Найбільш вираженими є кореляційні зв'язки автономії із самоповагою (0,621<sup>\*\*</sup>), самоприйняттям (0,55<sup>\*\*</sup>) і аутосимпатією (0,465<sup>\*\*</sup>). Практично з такими ж показниками самоставлення пов'язана автономія за даними шкали К. Ріфф: із самоповагою (0,415<sup>\*\*</sup>), самоприйняттям (0,353<sup>\*</sup>), аутосимпатією (0,294<sup>\*</sup>) і самовпевненістю (0,505<sup>\*\*</sup>).

Таблиця 3.9

**Взаємозв'язок показників самоставлення, самовираження і автономії**

	Самовираження	Автономія
Інтегральне самоставлення	,508 <sup>**</sup>	,527 <sup>**</sup>
Самоповага	,338 <sup>*</sup>	,621 <sup>**</sup>
Аутосимпатія	,314 <sup>*</sup>	,465 <sup>**</sup>
Очікуване ставлення інших	,198	,313 <sup>*</sup>
Самоінтерес	,125	,387 <sup>**</sup>
Самовпевненість	,530 <sup>**</sup>	,395 <sup>**</sup>
Ставлення інших	,076	,198
Самоприйняття	,527 <sup>**</sup>	,550 <sup>**</sup>
Самокерівництво, самопослідовність	,007	,154
Самозвинувачення	-,125	-,205
Інтерес до себе	,121	,450 <sup>**</sup>
Саморозуміння	,146	,464 <sup>**</sup>

<sup>\*\*</sup> - кореляція значуща на рівні 0,01; <sup>\*</sup> - кореляція значуща на рівні 0,05

Отже, можна зробити висновок про те, що особи з позитивним самоставлення демонструють впевненість у тому, що в житті є можливість вибору і що вони самі здатні обирати напрям власного життя і приймати рішення, самостійно регулювати власну поведінку, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. При цьому чим більшу повагу і прийняття себе відчують досліджувані, тим більш вираженими є їх переживання самото-тожності, «прийняття» власних почуттів і вчинків, власного життя як тако-го, що відповідає їх бажанням, потребам і цінностям.

Важливим складовою структури самодетермінованої особистості є її самоефективність, тобто переконаність у власних здібностях досягти пев-ного результату, а також уміння планувати і ставити стратегічні цілі, стру-ктурувати й організовувати власну діяльність задля досягнення мети. Тому проаналізуємо кореляційні зв'язки показників самоставлення з показниками самоефективності та самоорганізації діяльності, що подані у таблицях 3.10 та 3.11.

Таблиця 3.10

**Взаємозв'язок показників самоставлення і самоефективності**

	Інтегральне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинувачення	Інтерес до себе
Самоефективність	337*	224	311*	191	140	260	088	396**	149	,192	223

Таблиця 3.11

**Взаємозв'язок показників самоставлення і складових самоорганізації діяльності**

	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє	Загальна самоорганізація
Інтегральне самоставлення	,145	,427**	,185	,303*	-,079	-,168	,338*
Самоповага	,306*	,373**	-,003	,140	-,060	-,064	,260
Аутосимпатія	,126	,154	,228	-,017	,029	-,166	,163
Очікуване ставлення інших	,094	,506**	,134	,473**	,037	-,361**	,391**
Самоінтерес	,468**	,402**	,208	,113	-,023	,109	,442**
Самовпевненість	,226	,130	,224	-,037	-,167	-,068	,139
Ставлення інших	,258	,350*	,034	,500**	,003	-,010	,411**
Самоприйняття	,257	,221	,152	-,017	,080	-,037	,239
Самокерівництво, самопослідовність	,160	,220	-,056	,298*	-,273	-,166	,111
Самозвинувачення	-,070	-,177	-,162	-,072	,049	,250	-,121
Інтерес до себе	,188	,383**	,216	,206	,125	-,075	,390**
Саморозуміння	,151	,101	-,099	,067	,230	,096	,157

\*\* - кореляція значуща на рівні 0,01; \* - кореляція значуща на рівні 0,05

За даними таблиці, найбільш значущі кореляційні зв'язки із самоефективністю мають такі показники самоставлення, як самоприйняття (0,396\*\*) інтегральне самоставлення (0,337\*) і аутосимпатія (0,311\*). Такі дані дають підстави говорити про пов'язаність компонентів самоставлення і самоефективності особистості.

Аналіз даних показує, що показники самоставлення особистості найбільш пов'язані з цілеспрямованістю, загальною самоорганізацією, частково

– з фіксацією. Особливістю є наявність виражених кореляційних зв'язків показника «очікуване ставлення інших» диференційованої шкали самоставлення з вказаними шкалами самоорганізації діяльності (з цілеспрямованістю (0,506\*\*), з фіксацією (0,473\*\*) і загальною самоорганізацією (0,391\*\*), а також зворотного кореляційного зв'язку з шкалою «орієнтація на теперішнє» (-0,361\*\*), і показника «ставлення інших» шкали установок самоставлення: з цілеспрямованістю (0,350\*), з фіксацією (0,500\*\*) і загальною самоорганізацією (0,411\*\*). Також зі шкалами загальна самоорганізація і цілеспрямованість корелюють показники інтересу до себе обох шкал самоставлення.

Наведені результати показують, що в організації і плануванні своєї діяльності і часу свого життя, при постановці перед собою конкретних чи віддалених цілей, досліджувані повинні виявляти гнучкість у взаєминах з іншими людьми, враховуючи як власні інтереси, так і думки, почуття, потреби оточуючих. При цьому особливу цінність і значущість має те, що відбувається «тут-і-тепер», у даний момент часу.

Ще однією складовою самодетермінованої особистості визначено її життестійкість, яка характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. Кореляційні зв'язки показників самоставлення та життестійкості (таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

### Взаємозв'язок показників самоставлення і життестійкості

	Загальна життестійкість	Контроль	Включеність	Прийняття ризику
Інтегральне самоставлення	,491**	,479**	,478**	,366**
Самоповага	,451**	,445**	,426**	,353*
Аутосимпатія	,419**	,400**	,396**	,348*
Очікуване ставлення інших	,274	,195	,350*	,187
Самоінтерес	,324*	,340*	,361*	,120
Самовпевненість	,568**	,552**	,530**	,466**
Ставлення інших	,232	,265	,288*	-,003
Самоприйняття	,464**	,468**	,428**	,359*
Самокерівництво, самопослідовність	,106	,162	,104	-,029
Самозвинувачення	-,142	-,147	-,141	-,088
Інтерес до себе	,315*	,248	,389**	,200
Саморозуміння	,229	,182	,274	,158

\*\* - кореляція значуща на рівні 0,01; \* - кореляція значуща на рівні 0,05

Аналізуючи дані, насамперед відзначимо, що інтегральне самоставлення має значущі кореляційні зв'язки як із загальною життестійкістю

(0,491<sup>\*\*</sup>), так і з усіма її компонентами: контролем (0,479<sup>\*\*</sup>), включеністю (0,478<sup>\*\*</sup>), прийняттям ризику (0,366<sup>\*\*</sup>). Привертає увагу відсутність кореляційних зв'язків самокерівництва, самопослідовності, самозвинувачення і саморозуміння, з будь-якою із шкал життестійкості, що, власне, підтверджує виявлену раніше тенденцію низької включеності цих показників самоставлення у структуру самодетермінації особистості. Окрім цього, показник ставлення інших – як за диференційованою шкалою, так і за шкалою установок – має менш значущий кореляційний зв'язок тільки зі шкалою включеності: 0,350<sup>\*</sup> і 0,288<sup>\*</sup> відповідно, що теж співвідноситься з результатами здійсненого вище аналізу даних.

Найбільш значуще шкали життестійкості пов'язані з такими показниками самоставлення, як самовпевненість, самоприйняття, самоповага, ауто-симпатія, меншою мірою – з показниками самоінтересу (крім того ці останні не мають кореляційних зв'язків зі шкалою прийняття ризику). Такі дані дають підстави констатувати, що система уявлень досліджуваних про себе є важливою частиною системи їх уявлень про світ, про стосунки зі світом. Тому чим більш емоційно позитивним є їх ставлення до самих себе, тим більшу включеність у життя вони відчують, тим більшою є їх переконаність у спроможності справитися зі стресовими і кризовими ситуаціями. Хоча, на нашу думку, така переконаність є більш декларативною, оскільки дієвий компонент життестійкості – прийняття ризику як ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання – має менш значущі кореляційні зв'язки з показниками самоставлення (і зовсім не пов'язана з інтересом до себе як маркером готовності до самопізнання), ніж, наприклад, включеність.

Проаналізуємо тепер взаємозв'язки самоставлення і психологічного благополуччя як інтегрального показника «ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості» як показника розвитку самодетермінації особистості (Сердюк, Іваннікова, 2016). Дані подано у таблиці 3.13.

Здійснений аналіз даних дозволив виявити значущі кореляційні зв'язки інтегрального самоставлення з практично усіма шкалами психологічного благополуччя, окрім особистісного зростання. Слід наголосити, що цей показник незначущо пов'язаний тільки з самоповагою (0,344<sup>\*</sup>) й інтересом до себе (0,303<sup>\*</sup>), що є свідченням відсутності в актуальному шарі потреб досліджуваних запиту на безперервний розвиток, поліпшення у собі «тут і зараз», оскільки вони продемонстрували високі показники позитивного ставлення до себе, задоволення собою у даний момент часу.

Логічним виглядає відсутність зв'язків або менш виражені зворотні зв'язки показника «самозвинувачення» зі шкалами психологічного благополуччя і його значущий зв'язок (0,435<sup>\*\*</sup>) з балансом афекту. Висока позитивна самооцінка досліджуваних не дає їм підстав почуватися незадоволеними обставинами власного життя або переживати відчуття власної нікчемності і

безсилля. Даний висновок підтверджується значущими зворотними кореляційними зв'язками балансу афекта з усіма іншими показниками самоставлення. До того ж значущі кореляційні зв'язки з шкалами психологічного благополуччя зафіксовано у таких показників самоставлення, як самоповага, самовпевненість, інтерес до себе, аутосимпатія, самоприйняття, а також очікуване ставлення інших.

Таблиця 3.13

**Взаємозв'язок показників самоставлення і психологічного благополуччя**

	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Осмысленість життя	Людина як відкрита система
Інтегральне самоставлення	,669**	,521**	,327*	,579**	,254	,552**	,700**	,696**	,550**	,340*
Самоповага	,676**	,585**	,415**	,551**	,344*	,493**	,577**	,640**	,515**	,331*
Аутосимпатія	,479**	,533**	,294*	,392**	-,077	,280*	,592**	,637**	,275	,097
Очікуване ставлення інших	,562**	,559**	,014	,528**	,262	,616**	,533**	,564**	,575**	,456**
Самоінтерес	,433**	,251	,218	,482**	,252	,343*	,391**	,301*	,455**	,291*
Самовпевненість	,618**	,418**	,505**	,543**	,255	,315*	,644**	,584**	,422**	,310*
Ставлення інших	,379**	,190	,181	,379**	,236	,389**	,329*	-,261	,463**	,282*
Самоприйняття	,559**	,514**	,353*	,411**	,147	,232	,730**	,627**	,313*	,213
Самокерівництво, самопослідовність	,305*	,178	,152	,285*	,196	,418**	,154	-,154	,421**	,263
Самозвинувачення	-,261	-,271	-,166	-,279*	,209	,291*	,295*	,435**	-,229	,102
Інтерес до себе	,554**	,531**	,093	,522**	,303*	,460**	,554**	,522**	,545**	,410**
Саморозуміння	,387**	,487**	,154	,308*	,139	,188	,392**	,477**	,170	,218

\*\* - кореляція значуща на рівні 0,01; \* - кореляція значуща на рівні 0,05

Слід відзначити, що у структурі психологічного благополуччя показники самоставлення виражено пов'язані навіть зі шкалами «управління середовищем» і «осмысленість життя». Це свідчить про оцінку себе досліджуваними як цілеспрямованих особистостей, що мають життєві цілі і сенс життя, а також впевнені у своїй здатності створювати умови і обставини, ефективно використовувати можливості для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Менш виражені кореляційні зв'язки шкали «людина як відкрита система» з показниками самоставлення (окрім очікуваного ставлення інших (0,456\*\*) й інтересу до себе (0,456\*\*)) підтверджують описані вище дані про існування у свідомості досліджуваних ще недостатньо реалістичних, фрагментарних поглядів і уявлень про цілісність життя і природи людини.



Виявлені взаємозв'язки показують, що високий рівень самоствавлення має вагоме значення для самореалізації і саморозвитку особистості, усвідомлення нею своїх життєвих цілей і перспектив, становлення особистісної автономії і життєстійкості, розуміння власного потенціалу й віри у можливість досягнення бажаного результату, тобто для розвитку особистісної самодетермінації.

### 3.3. Психологічні чинники самоствавлення особистості

Здійснений аналіз емпіричних даних дав підстави стверджувати, що ставлення особистості до себе як одна з найважливіших детермінант самореалізації і самодетермінації особистості, тісно пов'язана з цілями її життя, ціннісними орієнтаціями, впевненістю у ефективності власної діяльності, автономією і виступає фактором становлення і підтримки психологічного благополуччя. Наступним завданням дослідження є виявлення впливу на самоствавлення інших структурних компонентів самодетермінації з метою визначення можливостей його розвитку. Для визначення незалежних змінних, які є найбільш суттєвими та значущими для передбачення показників самоствавлення, здійснено процедуру регресійного аналізу. Результати регресійного аналізу, за якими можна спрогнозувати показник самоствавлення подано у таблицях 3.14 – 3.16.

Таблиця 3.14

#### Включені змінні для прогнозування самоствавлення

Модель	Включені змінні	Метод
1	Самоповага	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
2	Аутосимапія	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
3	Локус Я	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
4	Сензитивність	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
5	Контактність	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
6	Наполегливість	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
7	Баланс афекта	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )
8	Самоприйняття	Включення (критерій: ймовірність F-включення $p=0,05$ )

Таблиця 3.15

Сводка для моделі<sup>ак</sup>

Модель		R-квадрат	Скоректований R-квадрат	Стд. похибка оцінки
1	,809 <sup>a</sup>	,654	,652	7,83431
2	,882 <sup>b</sup>	,777	,775	6,29962
3	,924 <sup>c</sup>	,855	,852	5,10574
4	,940 <sup>d</sup>	,883	,880	4,59529
5	,952 <sup>e</sup>	,907	,904	4,10689
6	,961 <sup>f</sup>	,924	,921	3,72746
7	,969 <sup>g</sup>	,939	,937	3,34514
8	,975 <sup>h</sup>	,950	,947	3,04596

h. Предиктори: (конст.) Самоповага. Аутосимпатія. Локус Я. Сензитивність. Контактність. Наполегливість. Баланс афекта. Самоприйняття.

ак. Залежна змінна: Інтегральне самоставлення

Із таблиці 3.14 бачимо, що спрогнозувати показник самоставлення можна за допомогою восьми моделей. Причому восьма модель пояснює 97% дисперсій. Оскільки для прогнозу показника самоставлення застосуємо тільки восьму модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї. Оскільки показники критерію Фішера  $< 0,05$ , отже отримані дані є статистично значущими.

Таблиця 3.16

Коефіцієнти<sup>а</sup>

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. похибка	Бета		
8 (Константа)	-53,620	6,320		-8,484	,000
Самоповага	,483	,016	,652	29,312	,000
Аутосимпатія	,201	,013	,285	14,936	,000
Локус Я	1,414	,082	,420	17,284	,000
Сензитивність	1,619	,118	,269	13,685	,000
Контактність	-1,256	,119	-,204	-10,553	,000
Наполегливість	,368	,043	,159	8,466	,000
Баланс афекта	,308	,032	,322	9,468	,000
Самоприйняття	,309	,050	,175	6,122	,000

а. Залежна змінна: Інтегральне самоставлення

Таким чином, за результатами регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника самоставлення модель, що включає показники «самоповага», «аутосимпатія», «локус Я», «сензитивність», «контактність», «наполегливість», «баланс афекта», «самоприйняття».

тя», за якою пояснюється 97% дисперсії. Найбільший вплив на показник самоставлення має самоповага (коефіцієнт бета найвищий).

Аналіз даних дослідження особливостей самоставлення особистості дає підстави вважати, що їх ставлення до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими компонентами свідчать про значущу включеність самоставлення у структуру самодетермінації особистості.

Особливістю самоставлення досліджуваних є його «маніфестуючі» прояви на фоні вираженої потреби у соціальному схваленні. При глобальному позитивному ставленні до самого себе (почутті «за» свого «Я»), особливо у осіб із високою самодетермінацією, можна говорити про демонстрацію ними безумовної довіри до себе, впевненості у своїх силах, здібностях, енергійності, позитивній самооцінці і схвалення себе у цілому. З одного боку, такі дані показують, що за рахунок високого самоприйняття, аутосимпатії, самовпевненості підтримується внутрішній баланс, емоційні компоненти самоставлення є ресурсом збереження цілісності «Я». З іншого боку, показники самокерівництва, самопослідовності і саморозуміння недостатньо виражені у структурі самоставлення, тобто для досліджуваних на даному життєвому етапі самоствердження і самопізнання є більш значущими, ніж власна суб'єктність як джерело активності, внутрішні цілі, мотиви. При цьому аналіз кореляційних зв'язків показників самоставлення й інших компонентів у структурі самодетермінації показує, що система цілей, цінностей, смислів, усвідомленості свого життєвого шляху, здатності до свідомого контролю власних перспектив і досягнень, особистісна автономія і життєстійкість мають характеристики потенційності.

Можна констатувати наявність певних розбіжностей в актуальному й потенційному вимірах життєдіяльності досліджуваних. У актуальному вимірі демонструється психологічне благополуччя, емоційно позитивні уявлення про себе і своє місце у світі, у потенційному ж вимірі – недостатньо диференційоване усвідомлення стратегій узгодження зовнішніх викликів і внутрішніх спонукань, стратегій, «що відображають характер внутрішньої переробки суб'єктом розбіжностей у когнітивних структурах оцінки бажаного і реального рівня самореалізованості та власних можливостей» (Сердюк, 2012, с. 203-204). При тому, що, за результатами регресійного аналізу, локус Я і наполегливість є надзвичайно важливими у становленні цілісного образу самого себе, не виявлено кореляційних зв'язків цих показників із показниками самоставлення. Тобто, при наявних потенційних можливостях і значних внутрішніх ресурсах відчувається не тільки нестача здатності прийняти на себе відповідальність за свій розвиток, а й, головним чином, дефіцит засобів «опредмечування» потенційних можливостей, недостатність володіння інструментарієм саморозвитку. Тому надзвичайно важливою видається розробка і впровадження ефективних технологій сприяння розвитку особистісного потенціалу, усвідомлення себе, своєї цілісності й унікальності, життє-

вих цілей, перспектив, цінностей, самореалізації та психологічного благополуччя особистості, що є основою її самодетермінації

### 3.4. Смысловиттєві орієнтації та життєва перспектива самодетермінованої особистості

Смысловиттєві орієнтації та життєві перспективи є необхідними психосоціальними чинниками самодетермінації розвитку особистості, які формуються на різних вікових етапах. Особливу актуальність зміна життєвих перспектив особистості набуває в умовах кризових ситуацій, що обумовлює розвиток особистості. Нестабільність в економічній, політичній та інших сферах життєдіяльності особистості дезорієнтує у постановці нових життєвих цілей, перспектив на майбутнє. Криза надає поштовх до змін в цінностях, смысловиттєвих орієнтаціях, життєвих перспективах, рівня домагань, що корегує розвиток особистості.

Існує чимало досліджень щодо активізації самодетермінації розвитку особистості. Розроблені наукові підходи до визначення умов самодетермінації розвитку особистості спирається на суб'єктну парадигму Б.Г.Ананьєва (2001), В.А. Роменця (2006), В.О.Татенко (2006); теорію єдності часового та смыслового вимірів О.Кроніка, Е.Головахи (1988), Т.М. Титаренко (2010), Б. Цуканова, І. Страцинської (2001), теорію цілісності соціальної та психологічної зрілості Г.О. Балла (2017), В.Г. Панка (2006); концепцію психологічних чинників самодетермінації особистості в освітньому просторі С.Д. Максименко (2017).

Активно досліджуються окремі елементи життєвої перспективи: ціннісних та смысловиттєвих орієнтацій особистості, узгодженості життєвих цілей, завдань, програм Д.О. Леонтьєв (2004), Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков (2001), М.А.Мудрак (2014), В.М. Білодід (2016). У більшості досліджень розкриті вікові, гендерні, та індивідуальні аспекти життєвої перспективи особистості. Проте недостатньо досліджуваним залишається комплексне дослідження життєвих перспектив як чинників самодетермінації розвитку особистості в кризових ситуаціях.

Поняття самодетермінації в психології розглядається як здатність особистості визначати хід власного життя, приймаючи та впроваджуючи в життя рішення спираючись на власні цінності, а не на вимоги оточуючих, фактори ситуації та інше. При цьому, планування життєвих перспектив особистості опосередковує здатність особистості до керування ходом власного життя. Суб'єктивне переживання можливості змін та планування цілей за власними потребами та бажаннями формує життєві перспективи.

Місце життєвих перспектив в структурі смысловиттєвих орієнтацій розглядаються в сучасних роботах Д.О. Леонтьєва (2011), О.Ф. Калітєвської (2005), в дослідженнях життєвого шляху, життєвого ци-

клу Б.Г.Ананьева (2011), Ж.Ньюттена (1984), що передбачає онтологічний характер їх організації особистістю. Науковий доробок дослідників відкрив можливість диференціювати різні механізми часової організації перспектив на різних життєвих етапах, ситуаціях, а особистість представити як суб'єкта, своєрідним чином інтегруючого ці рівні, що включає смислові орієнтації. Психосоціальні чинники розвитку є поєднання об'єктивних, притаманних психофізіологічному, психічному рівню організації, особливостей часу і суб'єктивних (сприйняття, переживання, усвідомлення часу, майбутніх перспектив).

Переважає більшість науково-психологічних підходів ядром життєвої перспективи визначають життєві цілі, плани, програми, ціннісні орієнтації особистості (Леонтьев, 2011; Ломов и Сурков, 2001; Абульханова-Славская, 2001). Життєві цілі стають інтегратором змін в життєвому шляху. Життєва перспектива включає обставини й умови життя, що створюють почуття благополуччя, можливості оптимального життєвого просування.

Дослідженням взаємозв'язку рівня домагань особистості та її життєвих перспектив, життєвих стратегій, в різних вікових категоріях займалися такі вітчизняні вчені (Білодід, 2016; Володарська, 2017; Калинин, 1983 та ін.). Життєві перспективи виступають певним вектором самореалізації у соціальних зв'язках, якому властива орієнтація на соціальні контакти в мікро- і макросередовищі, які конституують особистісний простір, який по-перше, чітко визначає, що є «Я» і що є «не-Я», це є своєрідним народженням суб'єктивності. По-друге, це окреслює соціальну ідентичність людини, за допомогою якої особистість самовизначається та отримує можливість активно обирати способи самовираження і самоствердження, які не порушують особистої свободи. По-третє, встановлюючи межу, суб'єкт створює можливість та інструмент рівноправної взаємодії у соціальному середовищі. В четверте, створюється можливість селекції зовнішніх впливів, а також захист від його руйнівних впливів та формує особистісну відповідальність, яка сприяє конструктивній взаємодії з соціумом та виступає умовою її інтеграції в суспільство.

Потужним мотиваційним фактором життєдіяльності особистості є мета, яка стимулює, активізує, організовує життя людини. Дослідження Д.О Леонтьєва (1997) визначають вплив досягнення намічених особистістю життєвих цілей (у певній послідовності) на її життєдіяльність. Чим диференційованою є загальна (кінцева) мета, чим більше виділено етапів та конкретних проміжних цілей. Досягнення певної проміжної мети (завершення певного етапу діяльності) створює ситуацію успіху, дає емоційний заряд, спонукає до кінцевої мети, посилює мотивацію людини, що активізує самодетермінацію розвитку особистості.

Дослідження життєвих перспектив у контексті соціальної інтеграції особистості та рівня розвитку особистості визначено Г.О. Баллом (2017), підкреслюючи неоднозначність залежності високого рівня розвитку і соціальної адаптації. Високий рівень розвитку особистості іноді стає бар'єром на

шляху соціальної інтеграції в суспільстві. Одним із бар'єрів у процесі самоактуалізації особистості є «комплекс Іони (Маслоу, 1999), внаслідок якого людина боїться не тільки гіршого, але й кращого в собі. Виникають страхи, тривожність внаслідок антиципації труднощів, з якими може зіткнутися людина. Бар'єри на шляху розвитку особистості блокують формування її майбутнього, цілей, стратегій їх досягнення, її життєстійкість.

Іноді негативні психологічні явища для багатьох людей можуть нести позитивне смислове навантаження, бути джерелом розвитку та почуття життєвого благополуччя. Важливість осмислення перепон у досягненні поставлених життєвих цілей визначається в роботах Г.О. Балла (2017). Раціоналістичний підхід до розвитку особистості окреслює необхідність урахування труднощів в фасилітації особистісного зростання. Необхідність готувати особистість до осмислення таких труднощів не як несправедливостей, що спонукають до розчарування в житті й деструктивної поведінки, а як закономірних проявів суперечливого буття.

Самодетермінація розвитку особистості передбачає вироблення поведінкової позиції з урахуванням цих труднощів. Труднощі в усвідомленні себе, своїх цінностей, оцінок, поглядів на суспільні норми, спонукають до виділення орієнтирів та інваріантів пошуку переживання рефлексивних станів, завдяки чому людина може реорганізувати наявний життєвий досвід. Осмислення та прийняття такого досвіду стає реальним життєвим матеріалом для вияву ціннісно-смилових можливостей в досягненні поставлених цілей, дієвого перетворення найближчого в майбутнє.

Самодетермінація розвитку особистості передбачає не тільки постановку життєвих цілей і обрання шляхів їх досягнення, але й способів гармонійного поєднання їх із зовнішнім світом, взаємодії з іншими людьми. Важливим у плануванні майбутнього є врахування минулих невдач у їх досягненні. У прийнятті того чи іншого рішення, яке визначає подальший життєвий шлях людини (Панок, 2006) значне місце відводиться смисло-життєвим орієнтаціям особистості. У пошуку і визначенні смислів людині допомагає ієрархія цінностей, яка є найважливішою характеристикою у формуванні найближчих і дальніх цілей особистості. Так, В.Франкл (2018) визначає інтуїтивну здатність особистості відшуковувати єдиний смисл, який криється у будь-якій ситуації. Пошук і здійснення саме високих, духовних смислів дає людині можливість самореалізуатись, відчувати себе по-справжньому щасливим, розвиватися і вдосконалюватися.

Значення, поняття, які створюють образ або картину світу, формують життєвий задум, цінності і смисли особистості, в її уявленнях: «Я – у минулому», «Я – у теперішньому», «Я – в майбутньому». Ці уявлення стають основою формування життєвих перспектив.

Категорія життєвих перспектив розкривається через поняття *часово-просторові відносини особистості* зі світом. Сучасні дослідники розглядають відображення психікою об'єктивного часу механізмами відображення

часу; другий підхід – часові, тобто процесуально-динамічні характеристики самої психіки, пов'язані насамперед із ритмами біологічних, органічних, нейрофізіологічних процесів; третій - здатність психіки до регуляції часу рухів, дії та діяльності; четвертий - особистісна організація часу життя і діяльності, тобто часово-просторових характеристик ціннісних відносин особистості зі світом протягом життєвого шляху. Побудова нових життєвих перспектив особистості саме в кризових ситуаціях пов'язана зі зміною *цілеспрямованості та цілепокладанням*. В дослідженнях особливостей змін життєвих перспектив особистості, аналізуються різні чинники впливу: вплив сімейних взаємин на процес цих змін; роль вольових зусиль особистості у формуванні цілеспрямованості (Калин, 1983; Цуканов, Страцинська, 2001 та ін.).

Отже, з огляду на викладене вище, *життєва перспектива* постає як феномен майбутнього образу життєвого шляху особистості, потенційна можливість розвитку особистості; розглядається в єдності ціннісно-смислових й організаційно-діяльнісних аспектів життєвого досвіду особистості. Визначаючи місце життєвої перспективи в структурі самодетермінації розвитку особистості, ми беремо за основу поняття *образу бажаного* або усвідомленого майбутнього, що відіграє активуючу, орієнтуючу та прогностичну роль в регуляції поведінки. Структурними компонентами життєвих перспектив виступають *цілі, смисложиттєві орієнтації та стратегії їх досягнення*.

Емпіричне дослідження підтвердило зв'язок життєвих перспектив сучасної молоді із показниками їх самодетермінованості. *По-перше*, порівнювались середні показники смисложиттєвих орієнтацій особистості з їх нормативними значеннями. *По-друге*, визначалися чинники смисложиттєвих орієнтацій залежно від рівня самодетермінованості особистості (аналізувались показники смисложиттєвих орієнтацій особистості у вибірках – з вираженою та невираженою самодетермінацією особистості).

Відомо, що зміни в різних сферах життєдіяльності особистості, в кризові періоди, ситуації впливають на зміни в смисложиттєвих орієнтаціях. Немоżliвість реалізувати певні життєві цілі формують смисложиттєві орієнтації особистості *на процес життя*. В кризових ситуаціях показники «Локусу контролю життя» стають нижчими, ніж показники «локусу контролю Я». Оскільки стресова ситуація змінює життєві цілі, перспективи особистості, то формуються захисні механізми. Саме прояв захисних механізмів особистості в кризових життєвих ситуаціях опосередковує формування смисложиттєвих орієнтацій особистості *на процес*, а не результат і цілі. У нашому дослідженні виявилось, що у більшості досліджуваних превалює баланс між смисложиттєвими орієнтаціями на цілі і на процес життя. Це пояснюється тим, що можливості планування найближчих цілей в смисложиттєвих орієнтаціях на процес життя дають людині певне почуття захищеності, благополуччя. В той час, як смисложиттєві орієнтації, спрямовані на результат, формують дальні цілі, життєві перспективи, що надають особистості задоволення від їх планування, що також підкріплює почуття благополуччя.

Аналіз отриманих результатів показав суттєву різницю середніх показників смисложиттєвих орієнтацій особистості на «цілі в житті» та нормативних показників (таблиця 3.17).

Таблиця 3.17.

**Частотний розподіл показників смисложиттєвих орієнтацій по всій вибірці ( n=365, у %).**

	Осмисленість життя	Орієнтація на цілі	Орієнтація на результат життя	Локус контролю «Я»	Локус контролю життя	Орієнтація на процес життя
Низькі	20	21	18	15	15	27
Середні	16	34	31	24	38	36
Високі	64	45	51	61	47	37

Найвищими показники по всій вибірці виявились – осмисленість життя, локус контролю «Я» та орієнтація на результативність життя. Високі показники орієнтації на цілі в житті впливають на почуття благополуччя людини. Цілі можуть бути різні, але особистість відчуває задоволеність життям, досягненням цих цілей, оскільки що вона планує для себе в житті, того й досягає. Саме ці показники смисложиттєвих орієнтацій особистості формують почуття благополуччя, що підтверджено даними на рис. 3.3.

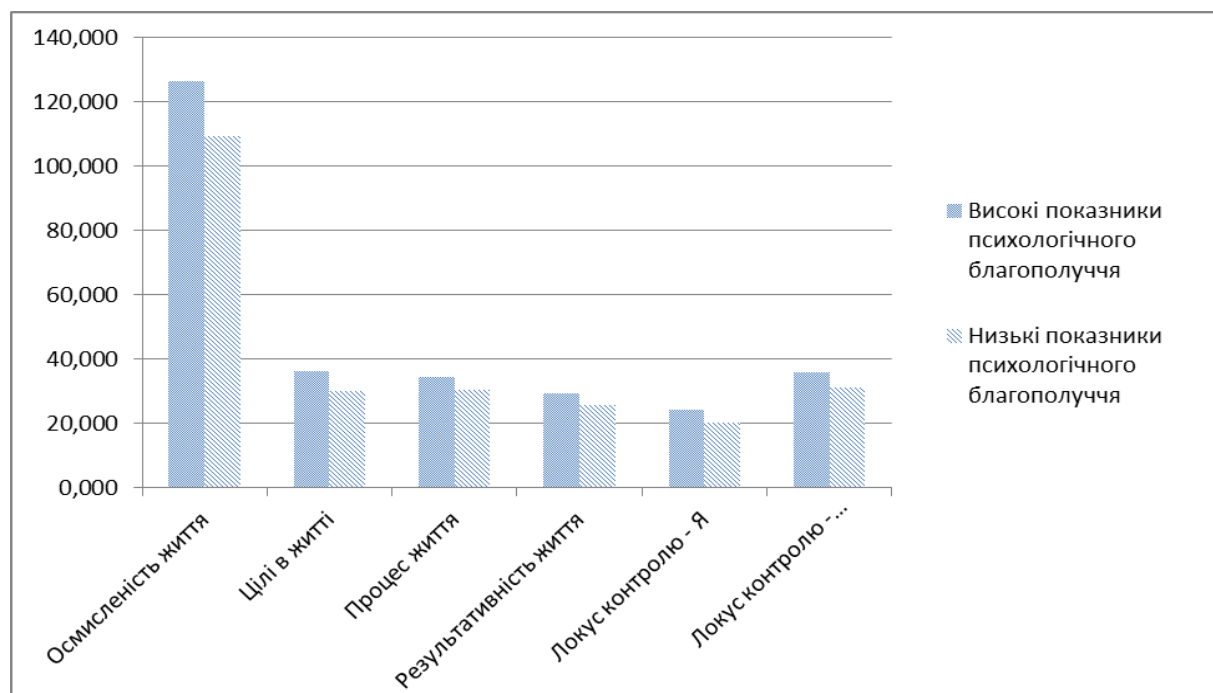


Рис.3.3. Порівняння групових середніх показників СЖО у вибірках з високими та низькими показниками психологічного благополуччя особистості



Різниця в проявах смисложиттєвих орієнтацій особистості відмічається в зростанні їх показників в групі досліджуваних з високим рівнем благополуччя. Очевидно, що чим вище осмисленість життя особистістю, тим вище її почуття благополуччя (як результату досягнення самодетермінованості особистості). Актуалізація життєвих цілей призводить до активізації пошуку шляхів їх досягнення, що спрямовує особистість на процес життя. А взаємозв'язок цих смисложиттєвих орієнтацій впливає на формування локусу контролю «Я» і «життя». Особистість контролює свою життєву активність, стає «господарем життя». Це створює умови зростання почуття задоволеності собою і, відповідно, благополуччя особистості. Чим вище показники благополуччя особистості, тим вище показник орієнтації на цілі.

Порівняння групових середніх показників смисложиттєвих орієнтацій у вибірках з високим та низьким рівнем почуття благополуччя підтвердило вплив смисложиттєвих орієнтацій на процес самодетермінації розвитку особистості. В групі високих показників психологічного благополуччя спостерігаються найвищі показники смисложиттєвих орієнтацій на цілі в житті і локус контролю життя.

Життєвий смисл, що є основою життєвого задуму особистості, виступає одиницею аналізу життєвого світу. Складність вивчення життєвих смислів зростаючої особистості полягає у тому, труднощі, що виникають у процесі вербалізації своїх проблем, часто не чітко усвідомлюються. Крім того, людина може підміняти задачу на «прояснення смислу» задачею на «приховання смислу», внаслідок чого зникає істинна смислова структура. Це спричиняє перепони у побудові життєвих перспектив. Оскільки підміна цілі на приховання власної позиції особистості в реальному житті формує когнітивний дисонанс. Особистість починає грати певну роль з остраху вчинити «нерозумний» вчинок. І як захисна реакція особистості в агресивному середовищі, може виникати смисложиттєва орієнтація на процес життя, по типу: «живу як живеться», «радію тому, що кожен день дарує». Особливо в кризових ситуаціях підвищується рівень цих смисложиттєвих орієнтацій на «процес життя».

В таблиці 3.18 наведено результати кореляційного аналізу, які показують, що смисложиттєва орієнтація на «Цілі» значимо пов'язана з показниками «автономії» та «самовираженості» особистості.

*Таблиця 3.18*

**Значущі кореляційні зв'язки показників «цілі в житті»  
та показниками самодетермінації**

	Автономія	Самовираженість
Цілі в житті	0,626	0,722

Отримані значущі кореляції між смисложиттєвими орієнтаціями на цілі в житті і показниками автономії та самовираженості особистості вказує на механізм впливу життєвих перспектив у процесі самодетермінації

розвитку особистості. Автономія як показник самодетермінованої особистості неможлива без визначення певних життєвих цілей. Побудова власних пріоритетів у визначенні життєвих планів, цілей, що формують життєві перспективи особистості, визначають рівень автономності особистості, її самодетермінованості. Високий рівень автономності надає особистості будувати життєві плани за власними бажаннями, потребами, інтересами.

Дані у таблиці 3.18 показують, що показники життєвих перспектив особистості пов'язані також з її цілеспрямованістю, благополуччям, самоактуалізацією, життєстійкістю, показниками самоорганізації від яких залежить можливість будувати своє майбутнє і витримувати емоційну напругу в кризових ситуаціях життя. Від того як особистість актуалізує свої бажання, потреби, залежить її самоприйняття, залученість, самоповага, саморозуміння, що організує, контролює планування життєвих цілей.

Таблиця 3.19

**Кореляційні зв'язки показника «цілі в житті»  
та показників життєстійкості особистості**

	Інтерес до себе	Саморозуміння	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Життєстійкість
Цілі в житті	,399 **	,295 *	,469 **	,505 **	,334 *	,490 **

Отримані результати показують наявність значимого зв'язку між спрямованістю особистості на цілі в житті та інтересом до себе, саморозумінням, контролем, залученістю, прийняттям ризику, загальною життєстійкістю. Це підтверджує вплив спрямованості особистості на цілі в житті (як складових життєвих перспектив) на активацію самодетермінації особистості. Маючи сформовані життєві цілі, особистість в змозі контролювати їх досягнення, ризикувати в їх досягненні, що, загалом, підвищує її життєстійкість. В процесі досягнення визначених цілей у особистість зростає інтерес до себе, свого «Я» та саморозуміння.

Отже, як бачимо, інтерес до прояву власної індивідуальності, саморозуміння впливає на осмисленість життя. Ці особистісні характеристики, в свою чергу, активізують процес самоорганізації, підвищуючи рівень цілеспрямованості, загальний показник самоорганізації особистості (дані наведені в таблиці 3.20).

Значимі коефіцієнти кореляційних зв'язків були виявлені з показниками «цілеспрямованість» та «самоорганізація».

Таблиця 3.20

**Кореляційні зв'язки показників «цілі в житті» і «осмисленість життя»  
з показниками самоорганізації особистості**

	Планованість	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє	Самоорганізація
Цілі в житті	,207	,542**	-,033	,181	-,011	-,081	,305*
Осмиленість життя	,297*	,349*	,116	,117	,053	-,016	,330*

\*\* Кореляція значуща на рівні 0.01; \* Кореляція значуща на рівні 0.05

Аналізуючи зв'язок почуття благополуччя з процесом самодетермінації особистості, були визначені суб'єктивні переживання людиною того, на скільки вона сама визначає хід власного життя та на скільки її життя відповідає її бажанням (дані наведені в таблиці 3.21)

Таблиця 3.21

**Кореляційні зв'язки між показниками «цілі в житті»  
та показниками психологічного благополуччя особистості**

	Психологічне благополуччя	Ціннісні орієнтації	Позитивне ставлення	Управління середовищем	Особистісне зростання	Баланс афекту	Смисл життя	Відкрита система	Цілі в житті
Цілі	0,72**	0,61**	0,66**	0,69**	0,46*	-0,70**	0,69**	0,52**	0,66**

\*\* Кореляція значуща на рівні 0.01; \* Кореляція значуща на рівні 0.05

Аналіз отриманих даних показав зв'язок спрямованості особистості на життєві цілі та її психологічним благополуччя; були отримані значущі кореляції з показниками «психологічне благополуччя» (0,72); «ціннісні орієнтації» (0,61); «позитивне ставлення» (0,66); «управління середовищем» (0,69); «особистісне зростання» (0,46); «цілі в житті» (0,66); «баланс афекту» (-0,70); «смисл життя» (0,69); «відкрита система» (0,52). Визначені зв'язки мають значущість на рівні 0,01. Зворотній зв'язок між показником «балансу афекту» та «цілі в житті» (чим більше показник «баланс афекту», тим менший прояв іншого). Баланс в емоційному реагуванні надає можливість планування, постановку цілей. Це найважливіший чинник в самодетермінації розвитку особистості.

Здатність «управління оточуючим середовищем» впливає на можливість планувати найближчі життєві цілі, що підтримує це управління. Життєві смисли наповнюють змістом найближчі і дальні цілі, з яких вимальовується життєвий сценарій, за яким живе особистість. Почуття благополуччя надає особистості підтвердження вірного вибору життєвих цілей і це формує подальші життєві перспективи.

### 3.5. Розвиток життєстійкості на засадах самодетермінації особистості

Аналізуючи результати нашого дослідження, ми дотримуємось точки зору, що життєстійкість проявляється як ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність несприятливих факторів та змін.

Слід зазначити, що дослідження життєстійкості особистості є одним із важливих напрямків у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Таким чином, визначені у параграфі 1.6 методики дослідження, дозволили виявити рівень життєстійкості особистості в межах норми (рис.3.4 та 3.5) та специфіку взаємодії людини із соціальним середовищем й зі самим собою, активність та спрямованість особистості, а саме: включеність – відчуженість, активність – пасивність, задоволеність – незадоволеність тим, що відбувається.

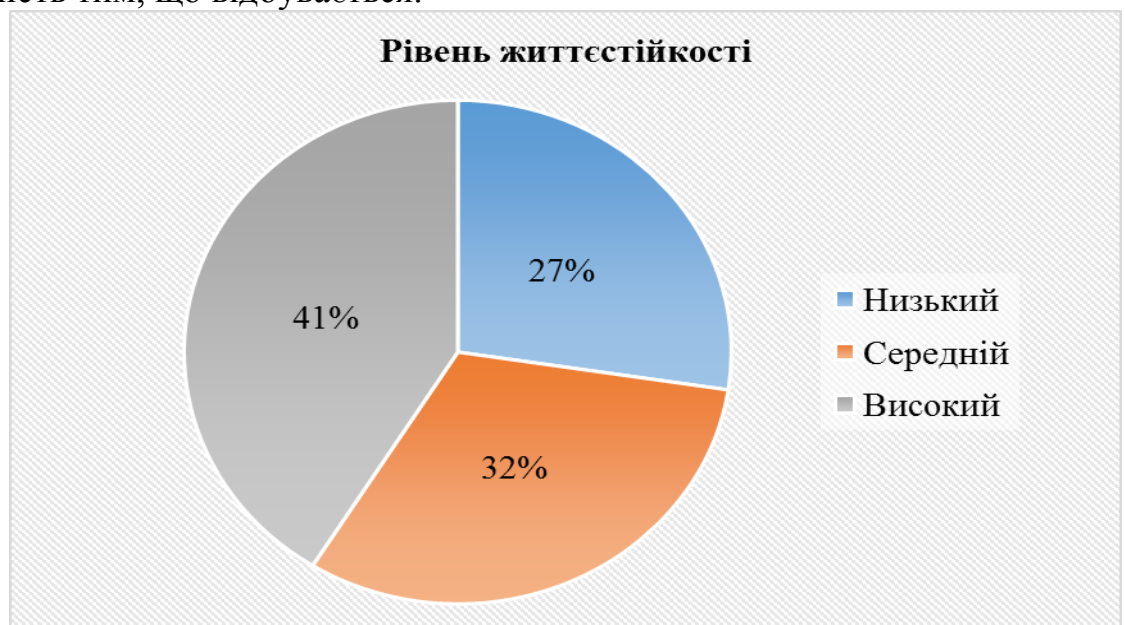


Рис. 3.4. Рівень розвитку життєстійкості особистості

Як видно з рисунку 3.4, то майже кожен другий респондент має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активного і впевненого у своїх силах, який нечасто переживає стрес і здатного справлятися з ним, продовжуючи ефективну діяльність і не втрачаючи психічної рівноваги.

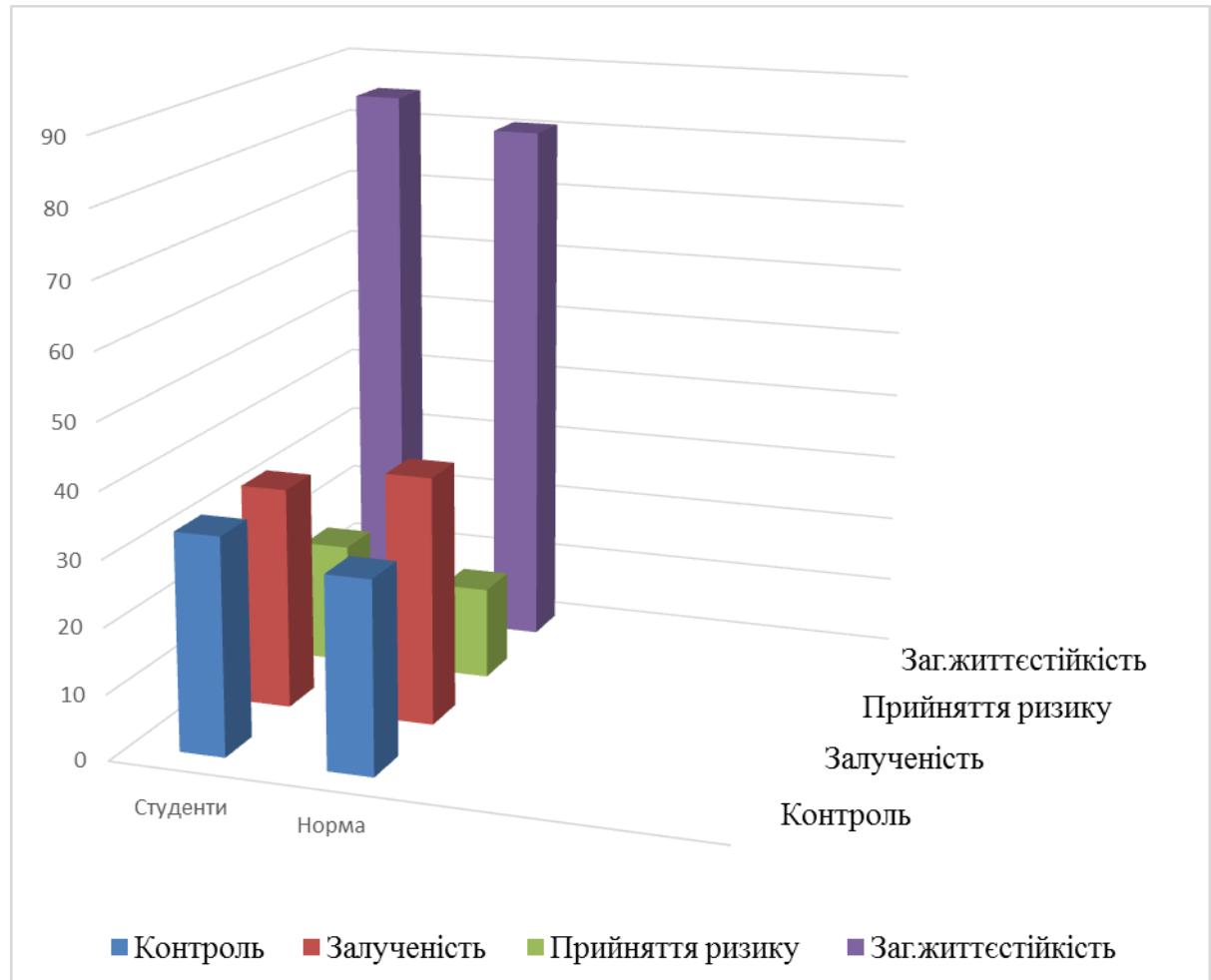


Рис. 3.5. Показники компонентів життєстійкості особистості

Досліджувані з середнім рівнем життєстійкості (32%) не схильні до стресу. Потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, проте, можуть швидко втомлюватися. При високій напрузі у них можуть з'являтися втома, депресія та погіршуватися здоров'я.

Разом з тим, майже кожний третій досліджуваний має низьку життєстійкість. При низькій життєстійкості особистість не впевнена в своїх силах і здібностях. Незначна напруга може викликати у них серйозні переживання, погіршення здоров'я і працездатності. Таким чином, вираженість усіх трьох компонентів життєстійкості особистості необхідна для збереження психічного здоров'я і оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах.

У світлі зазначеного було проаналізовано кореляційні зв'язки між зазначеними вище складовими компонентами структури особистісних

якостей, тобто показниками життєстійкості та самоефективністю, самовідношенням, самовпевненістю, самоприйняттям, цінностями, позитивним відношенням, психологічним благополуччям та автономією (див. табл. 3.22).

Таблиця 3.22

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості та ціннісних орієнтацій**

	Самоефективність	Самоставлення	Самовпевненість	Позитивне ставлення	Психологічне благополуччя	Автономія	Самоприйняття	Цінності
Контроль	0,411 **	0,265 **	0,552 **	0,479 **	0,557 **	0,555 **	0,468 **	0,216 **
Залученість	0,396 **	0,288 **	0,530 **	0,478 **	0,614 **	0,542 **	0,428 **	0,205 **
Прийняття ризику	0,240 **	-0,003 **	0,466 **	0,366 **	0,403 **	0,388 **	0,359 **	0,245 **
Загальна життєстійкість	0,398 **	0,232 **	0,568 **	0,491 **	0,589 **	0,555 **	0,464 **	0,089 **

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01; \* Кореляція значима на рівні 0,05.

Спочатку розглянемо коефіцієнти кореляції між показниками загальної життєстійкості та шкалою «цінності» ( $r = 0,216$ ;  $p < 0,01$ ) (методика САТ Е. Шострома), оскільки ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником особистісного самовизначення. Низькі показники за цією шкалою вказують на те, що респонденти не характеризуються успішністю в переборенні несприятливих труднощів життя. Ціннісні орієнтації особистості характеризують її з точки зору суттєвих життєвих принципів, які вона використовує як орієнтири на своєму життєвому шляху.

Більшість респондентів вважають, що повинні керуватися в житті власними цінностями і проявляти внутрішню творчість, але при цьому вважають, що це робить їх вразливими по відношенню до важких ситуацій життя і не дозволяють отримувати задоволення від нього.

Відповідно результатам коефіцієнта кореляції, є певні незначні зв'язки життєстійкості з автономією ( $r = 0,555$ ;  $p < 0,01$ ) (тест самодетермінації Є. Осіна). Такі показники вказують на прагнення бути більш залежним, ніж автономним. Людина прагне відчувати себе частиною колек-

тиву, хоче бути частиною суспільства, тобто бути залежною, як у думках, так і у діях.

За результатами нашого дослідження, значний вплив на розвиток життестійкості має самоефективність ( $r = 0,398$ ;  $p < 0,01$ ) (шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема).

Безперечно, самоефективність - це особистісна характеристика, що є вірою в ефективність власних дій у складній ситуації і очікування успіху від виконання цих дій. Самоефективність як впевненість у своїй здатності виконати певну діяльність, нерідко асоціювалася з компонентом контролю у феномені життестійкості (Khoshaba, Maddi, 1999), що підтверджується значними кореляційними зв'язками ( $r = 0,411$ ;  $p < 0,01$ ). На формування самоефективності впливають такі обставини як: наявність широкого репертуару навичок поведінки, досвід, набутий за допомогою спостереження за іншими людьми, висловлювання інших людей у вигляді підтримки або у вигляді засудження чи покарання.

За даними досліджень С. Мадді, життестійкість є спільною диспозицією, тоді як самоефективність специфічна для конкретної діяльності (Фомінова, 2012). Тобто, як результат, людина, яка підвищує самоефективність у різних видах своєї діяльності, посилює установку підконтрольності їй життєвих ситуацій, що сприяє підвищенню загальної життестійкості особистості перед труднощами.

Окрім того, відзначається позитивна кореляція між загальною життестійкістю і визначенням смислу життя ( $r = 0,481$ ;  $p < 0,01$ ) (Психологічне благополуччя К. Ріфф). Ці результати вказують, що чим більше суб'єкт розуміє, то все в його житті залежить від його особистих можливостей опановувати та контролювати ситуацію, тим частіше він знаходить у власному житті смисл і краще бачить цілі. Втім, такі дані можуть бути опосередкованим підтвердженням того, що життестійкість розвивається і її розвиток може бути обумовлений певною сферою діяльності. Діяльність передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розіграшу. Життестійкість впливає на оцінку ситуації – завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. Така тенденція цілком прийнятна, оскільки це зумовлює уявлення про себе, як про сильну вольову особу, що контролює свій вибір і ситуацію свого життя у відповідності до своїх власних смислів.

Здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку, що життестійкість в процесі постановки життєвих завдань впливає на психологічне благополуччя особистості ( $r = 0,589$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані данні вказують, що першочерговим для людини з високим рівнем життестійкості є вирішення завдань спрямованих на досягнення психологічного благополуччя та комфорту. Також, було встановлено, що високий рівень життестійкості створює емоційно сприятливий фон, який проявляється як позитивні переживання щодо власної успішності, для розвитку особистісного потенціалу в

процесі постановки життєвих домагань. Таким чином, узагальнюючи, можна говорити про те, що в процесі постановки життєвих завдань життєстійкість здійснює позитивний вплив на самореалізацію людини за рахунок її спрямованості на досягнення комфорту та благополуччя, готовності до побудови особистісної перспективи з огляду на перебіг власного життя.

Слід зазначити, що виявлено також взаємозв'язок життєстійкості з таким особистісним утворенням, як самовпевненість ( $r = 0,568$ ;  $p < 0,01$ ) (тест-опитувальник самоставлення особистості С. Пантилеєва, В. Століна). Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями, в контексті якого людина рішуче здійснює свій вибір, впевнено приймає рішення та вибудовує своє життя.

Згідно з дослідженнями деяких науковців, відзначається найбільша кількість зв'язків життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями (Леонт'єв, Рассказова, 2006; Наливайко, 2006; Фомінова, 2012), оскільки вони є найбільш загальними детермінантами смислової спрямованості життєвого шляху особистості.

На рівні смисложиттєвих орієнтацій людина здійснює самовизначення у ставленні до смислу, або змісту власного життя. Вважаємо, що саме на цьому рівні людина приймає рішення щодо ставлення до життєвих обмежень (див.табл. 3.23).

Проведений нами кореляційний аналіз показників різних шкал СЖО (методика СЖО Д. Леонт'єва) і показників життєстійкості показує середні рівні кореляції всіх шкал методик.

Таблиця 3.23

**Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та ціннісними орієнтаціями особистості**

	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю «Я»	Локус-контролю «Життя»	Осмисленість життя
Контроль	,469**	,416**	,582**	,093**	-,165**	,506**
Залученість	,505**	,666**	,596**	,132**	-,093**	,481**
Прийняття ризику	,334**	,498**	,513**	,084**	-,084**	,345**
Загальна життєстійкість	,490**	,659**	,618**	,115**	-,129**	,499**

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01; \* Кореляція значима на рівні 0,05.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 3.23, в першу чергу слід звернути увагу на те, що результати дослідження кореляційних зв'язків життє-



тестійкості та життєвих смислів особистості показало, що респонденти нашої вибірки характеризуються середніми показниками осмисленості життя та більше схильні контролювати своє ставлення до світу і себе, ніж впливати на події.

Проте респондентам притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їх життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники за шкалами «Цілі» ( $r = 0,490$ ;  $p < 0,01$ ), «Процес» ( $r = 0,659$ ;  $p < 0,01$ ), «Результат» ( $r = 0,618$ ;  $p < 0,01$ ). Це вказує на рівень осмислення життя для респондентів, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілого, включає в себе усвідомлення і переживання цілей у житті, самореалізації в її співвіднесенні з тимчасовим виміром власного життя, особливе почуття здатності керувати своїм життям. Життєстійкість включає в себе ряд диспозицій, що дозволяють приймати і долати життєві труднощі.

Разом з тим, конструкт життєстійкості включає в себе особливе утворення - прийняття ризику, що забезпечує можливість особистості переосмислювати будь-який досвід, у тому числі негативний. Дана диспозиція являє собою результат безпосередньо внутрішніх зусиль особистості. Смиложиттєві орієнтації та загальна осмисленість життя завжди припускають смислову взаємодію, тобто загальним для конструкту осмислення життя і життєстійкості є формування здатності особистості встановлювати відношення зі світом ( $r = 0,499$ ;  $p < 0,01$ ).

Слід зазначити, що життєстійкість виявляє зв'язок зі смиложиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. У досліджуваних простерігається зв'язок життєстійкості з такими шкалами тесту як: цілі, процес, результат. Тобто, щоб бути життєстійкою людиною необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, відчувати наскільки продуктивне й осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистість, мати переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Тобто, людина, яка досягла найвищого рівня самореалізації, зі сформованою системою змістовних орієнтацій, буде мати високу життєстійкість.

Загалом, кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком. Це підтверджується результатами нашого дослідження, що представлені на рисунку 3.6.

Високі показники взаємозв'язку досліджуваних параметрів особистості свідчать про об'єктивність отриманих даних. А також, використання психодіагностичних методик, репрезентативність вибірки, на якій проводилось дослідження, дає підстави вважати методики цілком придатними для цілей нашого дослідження.

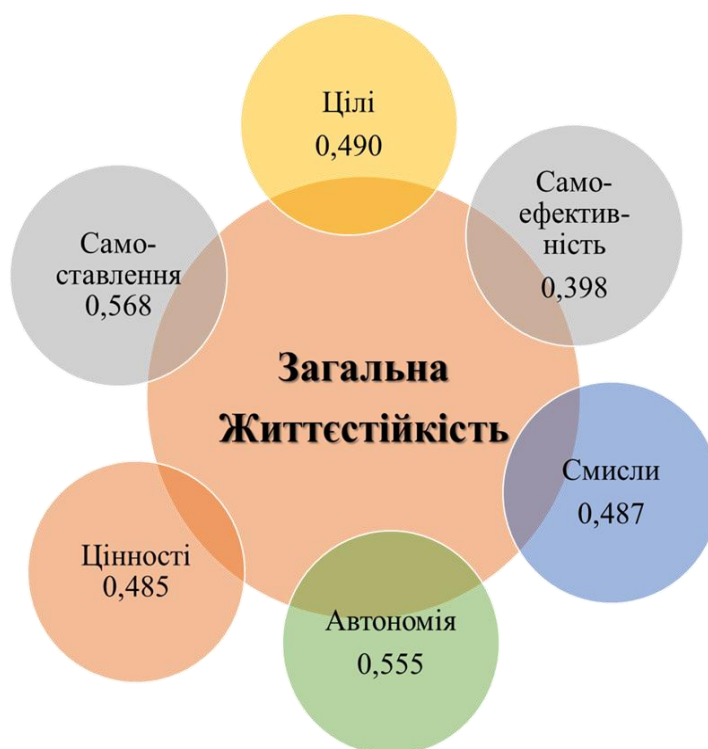


Рис.3.6. Зв'язок особистісних параметрів із життєстійкістю особистості

А, оскільки, головним феноменом особистісної зрілості, формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, то розглянемо вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією (див. табл. 3.24).

Таблиця 3.24

**Вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією**

Компоненти життєстійкості	Особи з високою самодетермінацією	Особи з низькою самодетермінацією
Контроль	37,22	30,63
Залученість	38,33	31,00
Прийняття ризику	19,56	17,63
Загальна життєстійкість	95,11	79,23

Згідно з даними, представленими в таблиці 3.24, життєстійкі переконання захищають людей від тяжких переживань, життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на адекватній поведінці та здатності людини долати труднощі.

Якщо людина самодетермінована, то вона діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусу, і цей вибір базується на

усвідомленні своїх потреб й протиставленні їх зовнішнім умовам. Особи з високою самодетермінацією управляють своїм середовищем або своїми діями, спрямованими на результат, але можуть також і відмовитися від контролю.

Результати кореляційного аналізу переконливо свідчать про прямі сильні зв'язки (на рівні  $p < 0,01$ ) між усіма показниками компонентів життєстійкості, а це, в свою чергу, розширює перспективу особистісної взаємодії зі світом, розширюють часову перспективу, є можливість співвіднесення минулого, майбутнього і теперішнього, проаналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду, відчутти свободу вибору свого життєвого шляху.

Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями, в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

Наприкінці відзначимо, що чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу несприятливих навколишніх умов.

Таким чином, життєстійкість являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм самодетермінації та одну із опорних перемінних особистісного потенціалу. Як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного і психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією особистості.

## РОЗДІЛ IV

### ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ

#### 4.1. Психологічні ресурси самодетермінації та психологічного благополуччя особистості

Результати теоретичного та емпіричного дослідження, викладені в розділах I-III, свідчать про те, що *самодетермінація* особистості є психологічною основою її *розвитку*, створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності та досягнення відчуття задоволеності життям та *психологічного благополуччя*, оскільки дозволяє погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріффа (Ryff, 1995), С. Любомирського та ін. (Lyubomirsky, & Lepper, 1999), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Класичними та найбільш цитованими можна назвати таких дослідників психологічного благополуччя: Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, Р. Еммонс, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі, М. Селігман, М. Чіксентміхайі, С. Любомирські, І. Габанські та ін.

К. Ріфф (Ryff, 1995), спираючись на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, аналіз концепцій інших авторів, пропонує багатифакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів, як прояву позитивного психологічного функціонування: самоприйняття, позитивні сосунки з оточуючими, автономія, управління оточуючим середовищем, мета в житті, особистісне зростання.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на *два основні напрями*: гедоністичний та евдемонічний. Представники *гедоністичного* напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. *Евдемоністичні* моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff, 1995). Психологічне благополуччя, у рамках евдемоністичного підходу, розглядається як ре-

зультат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи. Модель Р. Райана і Е. Десі (Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення факторів, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

Як окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (Lyubomirsky, & Lepper, 1999; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Розбіжності дослідників самодетермінації та психологічного благополуччя особистості щодо сутності феноменів та складових зумовлені, насамперед, тим, що вони оцінюються самою людиною з позицій її цінностей і цілей. В такому разі, *доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання ставлення до власного життя).*

Результати емпіричного дослідження, на основі регресійного аналізу, дали можливість визначити, які з незалежних змінних найбільш суттєві та значимі для передбачення показника самодетермінації особистості (суб'єктивне переживання особистістю того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки її життя відповідає власним бажанням).

Спрогнозувати показник самодетермінації можна за допомогою чотирьох моделей (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1

«Сводка для моделі»<sup>е</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоректований R-квадрат	Стд. похибка оцінки
1	0.65 <sup>а</sup>	0.42	0.41	3.82
2	0.67 <sup>б</sup>	0.47	0.46	3.73
3	0.72	0.56	0.49	3.72
4	0.73	0.63	0.51	3.64

а. Предиктори: (конст) життєві цілі

б. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія

с. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія, особистісне зростання

д. Предиктори: (конст) життєві цілі, автономія, особистісне зростання, прийняття ризику

е. Залежна змінна: самодетермінація

До першої моделі включено показник – «життєві цілі», 42 % дисперсій пояснюється з його допомогою ( $R$ -квадрат=0.42). В другу модель включено 2 показники – «Життєві цілі» та «Автономія», за якою пояснюється 47 % дисперсій. До третьої моделі включено 3 показники – «Життєві цілі», «Автономія» та «Особистісне зростання», за якою пояснюється 56 % дисперсій. До четвертої моделі включено 4 показники – «Життєві цілі», «Автономія», «Особистісне зростання» та «Прийняття ризику», за якою пояснюється 63 % дисперсій.

Таблиця «Коефіцієнти» (таблиця 4.2) дає можливість побудувати рівняння регресії. Оскільки показники критерію Фішера  $< 0.05$ , отже отримані дані є статистично значущими.

Оскільки для прогнозу показника самодетермінації застосуємо четверту модель (63 % дисперсій). то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Таблиця 4.2

Коефіцієнти <sup>а</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
		В	Стд. похибка	Бета		
4	(Константа)	11,24	2,91		3,82	,00
	Життєві цілі	,45	,15	,44	3,12	,00
	Автономія	,37	,13	,25	3,53	,00
	Особистісне зростання	,33	,17	,23	2,01	,05
	Прийняття ризику	,24	,11	,22	2,33	,02

а. Залежна змінна: самодетермінація

Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «Життєві цілі» найбільше впливає на прогнозування показника самодетермінації.

Таким чином, здійснивши регресійний аналіз, ми виявили, що найбільш точно прогнозує значення показника самодетермінації модель, що включає показники «Життєві цілі», «Автономія», «Особистісне зростання» та «Прийняття ризику», за якою пояснюється 63 % дисперсій. Найбільший вплив на показник самодетермінації має показник «Життєві цілі» (коефіцієнт бета найвищий).

Загалом, отримані результати дослідження свідчать про велику роль в забезпеченні самодетермінації поведінки особистості осмисленості своїх життєвих цілей і смислів, внутрішнього локусу контролю, особистісної автономії, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій та здатності самостійно визначати і регулювати власне життя.

Аналіз факторів психологічного благополуччя особистості здійснювався на основі факторного аналізу емпіричних даних методом головних компонент. Вибірку склали лише досліджувані з високими значеннями показників психологічного благополуччя.

Показник міри вибіркової адекватності КМО 0,65, а Sig критерію сферичності Бартлетта менше за 0,5. Можемо вважати, що ми отримали достовірний факторний аналіз. Було виділено 6 факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних 71,4 % (таблиця 4.3).

Таблиця 4.3

**Фактори психологічного благополуччя особистості**

Фактори	Факторне навант.	Параметри, що утворюють фактори
1	23,1 %	Залученість (,841), локус-Я (,840), самовираження (,784), цілі життя (,771), осмисленість життя (,763), локус-життя (,758), автономія (,732), контроль (,725), управління середовищем (,714), баланс афекта (-,627), ціннісні орієнтації (,594), самоповага (,586), саморозуміння (,576), самоприйняття (,563)
2	14,2 %	Аутосимпатія (-,781), підтримка (,728), орієнтація на теперішнє (,636), особистісне зростання (,628), пізнавальні потреби (,596), позитивні взаємини (-,515), прийняття агресії (,408)
3	11,2%	Гнучкість поведінки(,668), спонтанність(,596), синергія (,529), креативність (,482), сензитивність (,468)
4	9,1 %	Ставлення інших (,637), смисл життя (,531), самовпевненість (-,526), контактність (,512), фіксація (,462)
5	7,5 %	Прийняття ризику (,590), самоінтерес (,569), цілеспрямованість (,561), відкрита система (,540), природа людини (,489)
6	6,3 %	Орієнтація в часі (,557), самоефективність (,540), наполегливість (,528)

Така характеристика факторів цілком пояснює витoki психологічного благополуччя особистості, які формують мотиваційну спрямованість на самореалізацію, особистісну автономію, самовираження, прийняття себе, реалізації своєї природи, розкриття свого творчого потенціалу, позитивні взаємини з оточуючими, віру в свою ефективність тощо.

Виходячи із змістового наповнення факторів, наших досліджуваних, у цілому, можна характеризувати як таких, що здатні самотійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прагнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього, мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самотійними і незалежними, впевнені в своїх можливостях щодо досягнення поставлених цілей.

На основі даних таблиці 4.3 можемо проаналізувати та проінтерпретувати змістовне наповнення виокремлених факторів, які, загалом, не суперечать факторам, виділеним К. Ріффа, але все ж є дещо іншими, на наш

погляд, з ширшим смисловим навантаженням:

*Фактор 1.* Цей фактор означає автономію та незалежність особистості, здатність контролювати і впливати на своє життя. Виражена особистісна спрямованість на себе, позитивну оцінку усіх сторін власної особистості. Такі люди відносно незалежні у своїх вчинках, прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, вони вільні у виборі та не залежні від зовнішнього впливу.

*Фактор 2.* Фактор означає виражене прагнення до нового, невідомого, розвинуту інтуїцію і, разом з тим, очікування підтримки і позитивної оцінки оточуючих.

*Фактор 3.* Фактор характеризує гнучкість особистості як суб'єкта реалізації своїх цінностей у поведінці та взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на мінливість життя у відповідності до своїх потреб і почуттів, іноді навіть таких, що виникають спонтанно і безпосередньо.

*Фактор 4.* Фактор характеризує здатність людини встановлення емоційно насичених контактів з людьми, що має важливе ціннісно-смислове навантаження для неї; очікування позитивного ставлення до себе оточуючих.

*Фактор 5.* Фактор характеризує здатність людини переживати власне життя у відповідності своїм бажанням, потребам і цінностям; це переживання самотожності, цілісного, реалістичного погляду на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

*Фактор 6.* Фактор означає здатність людини до цілісного сприйняття життєвого шляху, пов'язаність минулого, теперішнього та майбутнього, наполегливість у досягненні цілей, віра в ефективність власної діяльності.

У таблиці 4.4. представлено результати регресійного аналізу за якими можемо спрогнозувати показник психологічного благополуччя.

Таблиця 4.4

**Сводка для моделі**

Модель	R	R <sup>2</sup>	Скоректований R <sup>2</sup>	Стд. похибка оцінки
1	,782 <sup>a</sup>	,612	,609	24,439
2	,843 <sup>b</sup>	,711	,707	21,149
3	,872 <sup>c</sup>	,760	,755	19,354
4	,888 <sup>d</sup>	,789	,782	18,245

а. Предиктори: (конст) Залученість

б. Предиктори: (конст) Залученість, прийняття агресії

с. Предиктори: (конст) Залученість, прийняття агресії, самоповага

д. Предиктори: (конст) Залученість, прийняття агресії, самоповага, очікуване ставлення інших

е. Залежна змінна: психологічне благополуччя

Із даних таблиці 4.4 видно, що спрогнозувати показник психологічного благополуччя досліджуваних можна за допомогою чотирьох моделей.



Отже, на основі четвертої моделі, за якою пояснюється 78,9 % дисперсій, ми виявили, що на значення показника психологічного благополуччя найбільший вплив мають показники «залученість», «прийняття агресії», «самоповага» та «очікуване ставлення інших».

#### 4.2. Позитивна психологія та психотерапія в розвитку особистісного потенціалу та психологічного благополуччя особистості

Терміни «самодетермінація» та «психологічне благополуччя» з'явилися в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Тривалий час зусилля психології і психотерапії спрямовувалися на те, щоб позбавлятися від негативних, проблемних, відхильних станів і форм поведінки.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети (Слабинский, 2011). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами; за межами психології довго залишалися найважливіші для людини – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення кращого в людині. Дослідження психологів під керівництвом М. Селігмана, всесвітню популярність якому принесло відкриття синдрому "вивченої безпорадності", тобто пасивності перед нібито непереборними неприємностями, дозволяють краще зрозуміти такі феномени, як щастя, позитивне мислення, оптимізм і задоволеність життям (Seligman, 2002).

Позитивна психологія вивчає риси характеру і особливості людської поведінки, характерні для задоволених, щасливих людей, не обтяжених психічними порушеннями (Seligman, 1991). Перспективу нової, позитивної, психології М. Селігман вбачає в зміні фокусу психології від заглиблення лише в те, щоб виправляти погане в нашому житті, до того, щоб розвивати позитивні якості, розвивати і підтримувати внутрішні сили людини, виявляти і зміцнювати ці внутрішні сили і допомагати дітям знайти таку нішу, в якій вони могли б максимально посилити і проявити ці свої позитивні риси.

У проблемне поле позитивної психології М. Селігман і М. Чіксентміхайі (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) включають: на суб'єктивному рівні – цінні суб'єктивні переживання (благополуччя і радість по відношенню до минулого, надію і оптимізм по відношенню до майбутнього, щастя і переживання потоку по відношенню до теперішнього). На рівні

індивідуальних рис – здатність до любові і професійного покликання, сміливість, навички міжособистісного спілкування, естетичну чутливість, завзятість, уміння прощати, оригінальність, відкритість майбутньому, духовність, талант, мудрість. На груповому рівні – громадянські чесноти (відповідальність, турботу, альтруїзм, громадянськість, витримку, толерантність, трудову етику) і інститути, які їх розвивають.

Пізніше М. Селігман цю структуру звів до трьох основних позицій (Seligman, 2003):

1) вивчення позитивних емоцій і почуттів (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість в собі, наповненість енергією, «життєвою силою»);

2) вивчення позитивних рис характеру, зокрема рис характеру і чеснот (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія і т. д.);

3) вивчення позитивних явищ і соціальних інститутів (таких як демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти), які сприяють розвитку кращих людських властивостей.

Питання про фундаментальні припущення і ціннісні підстави позитивної психології був поставлений А. Лінлі і С. Джозефом (Linley, Joseph, 2004), які вважають, що для того щоб функціонувати оптимально, люди повинні функціонувати на внутрішній онові. Таке внутрішнє оцінювання, мотивація і поведінка узгоджуються із внутрішньою тенденцією людей до актуалізації та організмичного процесу оцінювання і забезпечують їм благополуччя (тобто евдемонію) – одну із цілей позитивної психології (Linley, Joseph, 2004). Виходячи з цього, предметом позитивної психології, відмічають автори, є благополуччя, а золотий стандарт для вимірювання благополуччя – процвітання. Отже, мета позитивної психології – збільшити процвітання, в структурі якого М. Селігман, зокрема, виділяє конкретні вимірювані елементи: позитивні емоції, залученість (engagement), сенс, досягнення і позитивні взаємини (Селігман, 2006).

М. Чіксентміхайі пропонує нове бачення цілей позитивної психології (Csikszentmihalyi, 2009): перша мета пов'язана з розробкою нового образу людини; друга – із зниженням ступеня матеріальної нерівності, розширенням спектра ефективних винагород, який не повинен обмежуватися матеріальними стимулами, розширенням цілей за рамки егоцентричного інтересу; третя – пов'язана з розвитком внутрішньо мотивованої поведінки, що породжує відчуття радості. Таким чином, позитивна психологія знайшла основний *інструмент свого практичного застосування в коучингу*, і полягає в розвитку тих сторін особистості, що були недостатньо розвинені (Csikszentmihalyi, 2009).

Позитивний підхід є головним напрямком у розвитку психотерапії початку ХХІ століття (Слабинский, 2014). Одним із його методів є позитивна психотерапія – це психодинамічний метод з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками (Пезешкиан, 1995, 1996).

*Метод допомагає мобілізувати ресурси людини для прийняття позитивних рішень, сприяє формуванню позитивного світогляду і особистісному зростанню.* Особливість терапії в методі позитивної психотерапії полягає в одномоментній корекції (реконструкції) трьох кластерів ставлень особистості за В.М. Мясичевим: до себе; до світу; до іншого (Мясичев, 2011), за допомогою розв'язання трьох конфліктів: базового, актуального, ключового. Ці три конфлікти утворюють простір внутрішньоособистісних конфліктів і є психотерапевтичними мішенями. Оскільки особистісний простір формується сукупністю ставлень особистості, то розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів веде до реконструкції особистості.

Крім того, на якість ставлень особистості впливають не тільки просторові, але й часові характеристики (Зимбардо, Бойд, 2010). Якість життя залежить від рівня фіксації особистості на минулому, теперішньому чи майбутньому. Сукупність просторово-часових характеристик ставлень особистості називається «актуальним життєвим стилем», що є, по суті, сумою несвідомих батьківських установок, що формуються протягом усього життя в результаті як усвідомлених зусиль, так і внаслідок зовнішніх впливів (Слабинский, 2014).

Позитивна психотерапія виходить з гуманістичної тези про те, що «кожна людина є хорошою за своєю природою» і «наділена безліччю здібностей і величезним потенціалом», який, однак, ще потрібно розвинути (Пезешкиан, 1993).

Кожна людина від природи наділена двома базовими здібностями: любити (пов'язана з роботою правої півкулі головного мозку; відповідає за емоційні та душевні переживання, фантазію та інтуїцію) і пізнавати (пов'язана з роботою лівої півкулі; визначає раціональну, інтелектуальну сторону людини і її здатність займатися науками, засвоювати норми суспільства і поведінкові моделі). Обидві здібності розвиваються в чотирьох основних вимірах людського життя (Пезешкиан, 1996): тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє). Розвиваючись і диференціюючись під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності перетворюються в певні внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності), особливості поведінки (вторинні актуальні здібності), які визначають тип реагування людини на зміни умов навколишнього середовища.

Залежно від умов здібності розвиваються не рівномірно і по-різному у різних людей. Деякі із них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані.

По тому, як людина розподіляє свої сили і час в цих чотирьох вимірах (тіло, досягнення, контакти, майбутнє), можна робити висновки про збалансованість її життя – модель балансу – гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей особистості (Пезешкиан, 1996).

Концептуально план психотерапії будується на п'ятикроковій (п'яти-етапній) стратегії. Креативне позитивне мислення, на кожному із п'яти етапів (Кириллов, 2007), на основі застосування певних підходів та інструментів, надає терапевту і клієнту широкий доступ до альтернативних ідей і рішень.

#### 4.3. Екзистенційні передумови самодетермінації особистості

Проблема самодетермінації, тобто здатності людини визначати свою поведінку, вільно відповідати на виклики життя, розкривати свій особистісний потенціал, ініціювати власний розвиток, відповідає сучасним тенденціям розвитку суспільства, з його гуманістичними цінностями, акцентом на особистість та її унікальність, потребу людини знайти в цьому світі свій персональний шлях та здійснити власну самореалізацію. Тому визначення психологічних передумов самодетермінації особистості та її рушійних сил є актуальним питанням сучасної психологічної науки.

З цією метою вбачається перспективним розглянути проблему самодетермінації в межах екзистенційно-аналітичного підходу В. Франкла та А. Ленгле, що спираються на засадничі компоненти цього феномену: свободу, цінності, смисли, волю, автентичність та персональність у побудові власної перспективи життя, та вбачають можливість самовизначення людини в межах постійного діалогічного обміну зі світом, життям та його можливостями, самим собою та завданнями які постають перед людиною. Тільки за умов наявності таких засадничих умов само детермінації є реалістичною та знаходить своє вираження у самоактуалізації та самореалізації особистості.

На думку А. Ленгле, екзистенційно-аналітична концепція самовизначення людини може бути перехідною ланкою, інтегруючим підходом між концепціями зовнішньої та внутрішньої мотивації людської діяльності, знімаючи їх протиставлення (Längle, 2011).

В основі екзистенційного аналізу покладено поняття «екзистенції», яке розглядається як «специфічно людський спосіб буття» (Франкл, 1997, с. 247), або «цілісне життя» (Ленгле, 2015, с. 64). Реалізація людського буття, з точки зору екзистенційного аналізу та логотерапії, характеризується прийняттям рішень та вимагає усвідомлення власного світу, співвіднесення з власними цінностями, свободи й відповідальності. Засновник екзистенційного аналізу та логотерапії В. Франкл, не відкидаючи значення біологічних та соціальних потягів, менше з тим, основним рушієм розвитку

та становлення особистості вважав «прагнення до особистого смислу» (Frankl, 1985). Згідно його теорії, сформульованої у 30 роках 19 ст., як реакція на панівні в той час підходи до визначення мотивації людини через потяг до задоволення (З.Фройд) та до влади (А. Адлер). «Особистість – це не тільки фізична істота з психологічним начинням» (Frankl, 1985), їй також властивий духовний, «ноетичний» вимір “третій вимір людської психіки на додаток до соматичного та психологічного” (Ленгле, 2015), і саме він робить нас людьми, – це те, що є «вільне в людині», на противагу імпульсно-детермінованому психічному та біологічному виміру. Ці унікальні людські якості дають можливість особистості вийти за межі як зовнішньої, так і внутрішньої, рефлекторної, детермінації, роблять її чутливою до цінностей та смислів, та є передумовою здійснення власного, суто людського, персонального проекту життя. З точки зору В. Франкла (1997): «людина – не фактична, а факультативна істота»; вона існує як своя власна можливість, на користь якої або проти якої може прийняти рішення (Франкл, 1997). Таким чином, рушійною силою розвитку особистості є прагнення до знаходження персонального смислу, яке відображається у бажанні проживати та реалізовувати цінності, до яких він відносив: цінності творчості, цінності переживання та цінності зайняття персональної позиції щодо тих ситуацій, в яких людина не може нічого змінити, а психотерапія на його думку має займатися «не зміною динаміки афектів та енергії потягів, а зміною екзистенційної позиції» особистості (Франкл, 1997).

З перспективи інтегрального погляду, який пропонує даний психотерапевтичний підхід, мотивація людини постає з діалогічного обміну між зовнішніми стимулами та суб'єктивним, внутрішнім потенціалом, а також з постійної внутрішньої потреби особистості (Längle, 2011). А його метою є – «привести особистість до автентичного та вільного проживання власного життя» або життя «з внутрішньою згодою» (Ленгле, 2015). Це безпосередньо перегукується з сучасним визначенням самодетермінації, центральною складовою якого є поняття автономії особистості, тобто «універсальна потреба відчувати себе діячем, ініціатором, причиною власного життя, і діяти в гармонії зі своїм інтегрованим Я» (Гордєєва, 2010, ч.1).

Для досягнення цієї мети в межах екзистенціально-аналітичного підходу було розроблено концепцію чотирьох фундаментальних структур буття особистості, або фундаментальних екзистенційних мотивацій, які обумовлюють активність людини у чотирьох засадничих вимірах: знаходження основи для існування у світі; встановлення стосунків з тим, що відчувається як «власне» життя; віднайдення та вираження власної автентичності; пошук смислу та спрямованості життя (Ленгле, 2015, с. 65). Оскільки ці виміри складають фундаментальну основу буття людини, то людська діяльність спрямовується до відкритості, розширення можливостей та зміцнення зв'язку з ними (Ленгле, 2015, с. 66), результатом чого є переживання психологічного благополуччя, яке в екзистенційному аналізі розумі-

ється як «здійсненість» (fulfillment) – почуття глибокої внутрішньої згоди з найважливішими аспектами свого буття (Франкл, 2001). Основою реалізації в усіх чотирьох екзистенційних вимірах є здатність людини нести відповідальність та робити власний вільний вибір, яка досягається завдяки ноетичному виміру людини, її *Perzon*, яка використовує ці базові передумови як поле процесуалізації діалогічного обміну та розгортання простору персонального буття.

З екзистенційно-аналітичної точки зору самодетермінація особистості відбувається в процесі обов'язкового діалогічного обміну людини зі світом, в якому будь який запит чи пропозиція ззовні погоджується з персональною позицією особистості. Без такого залучення особистості до мотиваційного процесу, на думку Альфріда Ленгле, говорити про мотивацію взагалі передчасно, це радше – рефлекс або реакція, але не ще «дія» (Längle, 2011).

Залучення особистості до процесу обробки сприйнятої зі світу інформації відбувається в межах розробленої моделі Персонального Екзистенційного аналізу (ПЕА), розробленої Альфрідом Ленгле у 1994р, яка включає три послідовних кроки:

1. *Розпізнавання* чогось у світі, що сприймається нами у своєму значенні та цінності, іноді у формі виклику, та вимагає дії або відповіді. Для цього необхідне усвідомлення та визнання ситуації, що склалася.

2. *Гармонізація*. Цей крок вимагає погодження сприйнятої цінності, значення або виклику у відповідність з нашою внутрішньою реальністю, тобто співставлення змісту ситуації з іншими нашими цінностями, ставленням, здібностями, можливостями та нашою совістю.

3. Останнім кроком у мотиваційному процесі є «*внутрішня згода*» щодо своєї персональної відповіді на ситуацію, яка передбачає погодження нових цінностей з внутрішньою, вже існуючою реальністю суб'єкта, що забезпечує інтеграцію нових цінностей та самої особистості до більш широкого контексту (Längle, 2011).

Розглядаючи мотивацію як «вільне», або автономне рішення діяти, екзистенціальний аналіз наголошує на значенні «волі» для здійснення автентичного буття. І якщо В. Франкл (Frankl, 1987) наголошував, що рушійною силою волі є «смысл», вважаючи волю «антропологічною» віссю буття, то його учень А. Ленгле, розвиваючи концепцію екзистенційного аналізу, зазначає, що здійснення вольових актів треба спиратися й на інші фундаментальні екзистенційні виміри. До них слід віднести: реальні здібності та *можливості* суб'єкту; *емоційне* сприйняття *цінностей* ситуації; *внутрішньою згодою* на дію, що згоджується з особистісною концепцією життя та моралі (Längle, 2011).

Самовизначення або самодетермінація особистості з точки зору екзистенційного аналізу, таким чином, відбувається в результаті діалогічного обміну людини зі світом, де, з одного боку сприймається зовнішня чи вну-

трішня реальність, а з іншого, здійснюється прийняття довільного рішення, щодо тієї чи іншої дії, або ставлення. Цей процес може відбуватися безперервно, та стосуватися як глобальних життєвих виборів, так і поточних завдань чи ситуацій. А. Ленгле (2011) зазначав, що мотивація, або спонука до дії «передбачає діалогічне протистояння та обмін з заданими фактами нашого буття» (Längle, 2011), в межах яких відбувається здійснення екзистенції людини, змушуючи людину давати свою відповідь, потребують внутрішньої згоди та активують її внутрішню свободу. До цих «наріжних каменів існування» відносять:

- Світ, у своїй фактичності та потенційності;
- Життя, з його мережею взаємин та почуттів;
- Буття собою, як унікальною та неповторною особистістю;
- Більш широкий контекст, де потрібно проявити себе, вирости над собою через свою діяльність, відкриваючи власне майбутнє.

З одного боку, ці структури задають межі або напрями буття людини, в яких відбувається її самоздійснення, а з іншого, принципово рухають людське існування, спонукаючи до самодетермінації та розвитку. З огляду на це вони названі фундаментальними екзистенційними мотиваціями (Längle, 2011).

**Перша фундаментальна екзистенційна мотивація** представляє взаємодію зі світом та його умовами; передумова здійснення екзистенції людини тут постає з самого факту буття людини та можливостей цього буття. Чи може вона зрозуміти та прийняти ці умови? Чи можу з ними по-радити? Існування людини виглядає «як острів посеред океану невідомого та зв'язків, які її перевершують» (Ленгле, 2011), що іноді може викликати здивування щодо того, як вона взагалі там опинилась. Це ставить перед людиною фундаментальне питання: *я є тут* – чи можу я тут бути? В практичному застосуванні до конкретної ситуації, це спонукає розглянути можливість зайняти своє місце в світі, з заданими умовами та характеристиками. Для здійснення цього необхідні три умови: *захист, простір та опора*, що дозволяє відчувати довіру до світу, до себе та, навіть, до Бога. Без них людина почувається незахищеною та тривожною.

Але для нашого існування одних лише захисту, простору та опори недостатньо, людина, також, має скористатися цими умовами, «прийняти рішення на їх користь» (Ленгле, 2011). Активна участь людини виражається у прийнятті позитивних аспектів та здатності витримувати негативні. *Прийняття ситуації*, є таким чином, однією з головних передумов *самодетермінації* особистості, що дає підстави скористатися цими умовами, витримати їх або змінити.

**Друга фундаментальна екзистенційна мотивація** представляє стосунки з іншими людьми та емоції; передумова здійснення екзистенції людини тут витікає з самого життя людини, як істоти, що відчуває біль чи насолоду, може плакати чи сміятися, радіти чи страждати. Це ставить перед людиною друге фундаментальне питання екзистенції: *я живу* – чи мені це

подобається? Радість життя може зникнути не тільки від напруження чи страждання, але й від недбалого ставлення, пригнічення, низької активності. Для насолоди власним життям необхідні три умови: *стосунки, час та близькість*. Щоб детермінувати свою присутність у певній ситуації, необхідно поставити собі такі питання: чи маю я стосунки в яких відчуваю близькість, де провожу свій час та переживаю зв'язок з іншими? Чи приділяю я час по-справжньому важливим для мене справам? Чи можу я підтримувати близькість з речами, тваринами, людьми? Чи можу я переживати близькість з чимось ще? За відсутності близькості, часу та стосунків, людина відчуває тугу, холодність, пригнічення, а потім, депресію. За наявності цих умов, людина відчуває себе в гармонії з самим собою та світом, глибину життя та його цінність.

Менше з тим, самих стосунків, часу та близькості недостатньо, для само детермінації в цьому вимірі необхідна моя згода та моя активна участь. Людина може скористатися можливостями життя, задіється в нього, коли активно звертається, спрямовує увагу на інших людей, речі, тварин, інтелектуальні надбання, самого себе, що зближує з цими об'єктами, встановлює зв'язок, чуттєво та емоційно дотикає нас, дає можливість життю текти, відчуватися. Таким чином *звернення до життєвих об'єктів чи ситуацій «робить життя вібруючим»* (Längle, 2011) у людині, є наступною передумовою самодетермінації особистості з точки зору екзистенційного аналізу.

**Третя фундаментальна екзистенційна мотивація** представляє автентичне буття унікальною особистістю, самим собою, окремим неповторним «Я», що відрізняється від інших, приречене торувати власний шлях, і в цьому сенсі, навіть самотнім, та «відрізняє себе безпомилково» (Längle, 2011). Необхідність самовизначення в цій «площині ідентичності, пізнання себе та етики» (Längle, 2011), ставить перед людиною третє фундаментальне питання екзистенції: *я такий, який є* – чи можу я бути самим собою? Чи маю я на це право? Чи дозволяю собі це? Для здійснення екзистенції на цьому рівні необхідні три передумови – *увага, справедливість, визнання*. Якщо цих передумов бракує, людина відчуває самотність, істеричність та сором. За наявності цих передумов, людина віднаходить себе, свою автентичність, полегшення та самоповагу. Сума цих переживань формує власну цінність, найглибшу основу нашого «Я» – самооцінку. Щоб віднайти орієнтири в цьому фундаментальному вимір варто ставити собі такі питання: хто мене по-справжньому бачить? Хто зважає на мою унікальність та поважає мої межі? Чи ставляться до мене справедливо? За що мене цінують, за що я ціную сам себе?

Для *самодетермінації* та буття самим собою крім уваги, справедливості та визнання, я також маю сказати «так собі», що вимагає активної участі: погляду на інших людей, та водночас, дотику до самого себе, відмежування себе від інших, тобто, *зустрічі* з іншими та самим собою.

**Четверта фундаментальна екзистенційна мотивація** представляє становлення, майбутнє та зобов'язання. Якщо людина може бути, приймає



та насолоджується власним життям, розуміє та поважає себе, у неї з'являється можливість розпізнати, про що йдеться мова в її житті (Längle, 2011). Крім того, щоб бути самим собою, людина, також має вийти за власні межі, само здійснитися, зробити своє життя плідним. Таким чином, перед людиною постає четверте екзистенційне питання: *я є тут* – для чого плідного це може бути добре? Для здійснення екзистенції на цьому рівні необхідні три передумови: *поле діяльності, структурний контекст і цінність*, яку треба реалізувати в майбутньому. З практичною метою можна задавати собі такі питання: чи є місце, де я почуваюсь необхідним та можу бути плідним? До якої сфери діяльності та взаємозв'язків я хочу бути інтегрованим? Чи є ще щось, що все ще прагне реалізації в моєму житті? За відсутності цих передумов, людина може відчувати порожнечу, розчарування та відчай, що подекуди, призводить до залежностей і суїцидальних думок та намірів. За наявності цих передумов, людина приходить до відданості, плідної діяльності та, навіть, власної форми релігійності. Сума цих переживань породжує відчуття здійсненності та смислового наповнення власного життя.

Однак, для *самодетермінації* особистості у цьому вимірі одних лише полів активності, зв'язків з контекстом та знання цінностей недостатньо, необхідно також *феноменологічне ставлення*, тобто «екзистенційна відкритість до смислів життя», як зазначає В. Франкл (1997), до питання, «яке вже є в ситуації ще до мене» (Франкл, 1997). Значимим є не лише те, чого я очікую від життя, а й що життя, дана ситуація, цей конкретний час «вимагає» від мене, я що я маю в цій ситуації зробити для інших та себе. Активна позиція особистості в цьому аспекті полягає в досягненні узгодженості з ситуацією, та дослідити, що вона насправді робить – для себе, для інших, для майбутнього та для самої ситуації. Якщо ця відповідь адекватна, життя людини здійснюється.

З точки зору В. Франкла (1985), смисл завжди конкретний, це не щось абстрактне, і в кожній конкретній ситуації, в конкретний час «лише один з можливих варіантів вибору відповідає життєвій задачі людини» (Frankl, 1985).

Таким чином, процес самодетермінації особистості відбувається на основі відкритості людини та сприйняття нею заданих фактів й реальності, того, що є можливим для мене тут і зараз: того, можливо, чого я хочу або «найціннішої» можливості ситуації (Ленгле, 2015). Самодетермінація це не даність, а процес, який відбувається постійно знову та знову, потребуючи від людини відкритості до реальності, близькості до інших та самого себе, автентичності та розпізнавання цінностей ситуації.

Отже, екзистенційно-аналітичний підхід до проблеми самодетермінації особистості розглядає цей феномен як такий, що передбачає діалогічну природу, та неможливий без постійного обміну та контакту з реальною ситуацією людини, її стосунками з іншими та собою, з її персональними цінностями та смислом. Для здійснення цього діалогічного обміну необхідні: відкритість та прийняття ситуації, здатність людини активно звертатися до того, що її оточує, переживати цінності; розпізнання самої себе та власної

автентичності; феноменологічна відкритість до смислу кожної конкретної ситуації та власного життєвого проекту в цілому. Ці фундаментальні структури забезпечують умови здійснення екзистенції, щодо яких людини і треба визначитись. В той час, як воля є операційним компонентом цього процесу, це реалізована свобода людини здійснювати це самовизначення та інструментом подальшої реалізації свого потенціалу буття особистістю.

#### 4.4. Гештальт технології активації самодетермінації розвитку особистості

Одним із методологічних підходів щодо активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є діалогова модель гештальт-підходу, який розроблявся в багатьох роботах (Перлз, 2008; Хефферлін, 2007; Леонтьєв, 2007; Калитієвська, 2005), вітчизняних (Дьяконов, 2007; Моховиков, 2015; Погодин, 2012; Володарська, 2017; Лобанов, 2015) та інші. В основі цієї моделі найголовнішим інструментом є емоції, почуття, переживання, які виникають в діалозі і створюють поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації взаємин. Специфіка моделі гештальт-підходу – в нюансах переживань учасників діалогу. А саме, переживання і усвідомлення «фону» (контексту діалогу) і «фігур» (тем діалогу).

В історії виникнення гештальт-підходу значну роль відіграє екзистенціальна філософія (Сартр, 2006; Тилліх, 2013; Гуссерль, 2010; Хайдегер, 2010; Перлз, 2006) – тема життєвих смислів: відчаю, пустоти, страху смерті, схема п'яти рівнів структури психологічного розвитку особистості з етапами зупинок, внутрішнього та зовнішнього вибухів. Гештальт-підхід використовує основні поняття філософії діалогу, представлені в роботах (Бахтін, 1995; Бубер, 1996).

Проблема активізації процесу самодетермінації полягає в усвідомленні людиною розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін.

Саме гештальттерапія активізує переживання життєвої події, що допомагає конструюванню реальності. Особистість засвоює новий досвід у взаємодії з іншими і переносить цей досвід поза рамки цієї взаємодії.

Технологія взаємодії з іншими активізує пошук можливостей досягнення життєвих цілей особистості, які вона ставить в певних життєвих ситуаціях, усвідомлюючи свою протилежність «не-Я». Невизначений «образ ситуації» – невідоме, охоплює двосторонній зв'язок між «Я» і «не-Я» – дійсність, незалежну від людини, існуючу саму по собі, не привласнену (Перлз, Гудмен, 2008).

Усвідомлення і привласнення відбувається за умов побудови бажаного. В образі ситуації містяться: думки людини, її активність відповідно

визначеної мети в цій ситуації, почуттєва активність у засвоєнні особливостей цієї ситуації, її цінності для особистості.

У процесі привласнення особистістю складових образу ситуації відбувається активізація спрямованості на перетворення, проектування свого майбутнього. Образи майбутнього утворюються синтезом апперцепції і образом реальної ситуації, тобто гештальтами (Клименко, 2017).

Методологічний підхід для визначення впливу життєвих перспектив на самодетермінацію розвитку особистості засобами гештальт-психології слід вважати продуктивним, оскільки у взаємодії «Я» і «не-Я» формується новий погляд на реальність. А саме, відповідаючи на питання «Що?», «Яким чином досягти мети?» і «Заради чого?» особистість окреслює систему можливих перспектив, значень невідомого майбутнього. Феноменологія та похідний від неї діалогово-феноменологічний метод є одним із базових основ гештальт-підходу. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної гештальт-психології в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливість, з якою він застосовується в активізації самодетермінації процесу розвитку особистості в кризових ситуаціях (емпатичне припущення, переформулювання послань в діалозі, побудова сюжету в арт-терапії, казкотерапії).

Крім того, специфіка періоду постмодерну, що знаменує початок періоду посткласичної психології відображається в особливостях гештальт-підходу. Насамперед, особливістю парадигми психотерапії постмодерну є децентралізація психічних феноменів. Холістичний характер основ цього підходу передає специфіку мисленєвих процесів, що характеризують функцію personality та поведінки, релевантної функції ego. Ці процеси набувають вагомого значення в активізації самодетермінації процесу розвитку особистості (Калитиевская, 2005). Процес самодетермінації розвитку особистості відбувається через контекст життєвої ситуації: проблема, криза, конфлікт, сприятливі умови та інше. Контекст певної ситуації впливає на оцінки соціального оточення, соціуму, культурні традиції, етичні норми, що впливає на особистість, її формування та розвиток.

### **Принципи гештальт-підходу.**

Базовим принципом гештальт підходу у вирішенні проблем особистості є *діалогова модель* взаємодії клієнта і терапевта. Самоусвідомлення особистості має діалогічну природу. Спрямованість цієї діяльності можна розглядати за трьома напрямками: актуальні переживання, часовий простір та ціледосягнення. Процессамоусвідомлення можна розглядати як рефлексію актуальних переживань, часового простору та ціледосягнень. Рефлексія (лат. *Refleccio* – відображення, повернення назад) – це діяльність людини, спрямована на усвідомлення своїх дій, внутрішніх станів, відчуттів, переживань, аналіз цих станів та формулювання відповідних висновків. У процес рефлексії входять структурні компоненти самоспостереження особистості та самоаналіз. Методи активізації дії цих компонентів, на-

дають можливість особистості самовизначитись в певному оточенні. Засобами самовизначення виступають: рефлексія (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізація своїх переживань, часу, відповідальність за свої вчинки, переживання, свій час, самоконтроль, самореалізація у часі, планування та структурування часу, рефлексія часу, що був використаний на досягнення цілей, на міжособистісні стосунки, створення алгоритму планування часу в залежності від ієрархії значимих цінностей, соціальних комунікацій, переживань, цілей.

Діалогово-феноменологічний метод спирається на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень та дій.

У парадигмі гештальт підходу можна виокремити складові особистісних змін в процесі самодетермінації її розвитку. Узагальнюючи зміни різних особистісних характеристик ми виділяємо три складові: емоційна складова – переживання, чуттєвість, ед – функція (чуттєвість тіла); змістова складова – усвідомлення кризи, аналіз можливих змін, перспектив; поведінкова складова – вільний вибір поведінкових стратегій (его-функція).

В парадигмі гештальт-підходу фокус уваги приділяється саме переживанню людини в діалозі з іншим (Дьяконов, 007). Чуттєвість розглядається як джерело усіх процесів що відбуваються в контакті з іншим. Якщо чуттєвість послаблена або втрачена, то смислова складова не усвідомлюється, переживання не відбувається. Поле контакту замирає в рамках структури, що сформована існуючим станом (Self-парадигмою).

Завдання психологічної технології самодетермінації розвитку особистості відновити та активізувати динаміку поля. Гештальт- підхід надає можливість клієнту вразитись тим, що відбувається в діалозі, феноменологічними проявами присутності і завдяки цьому відновити його чуттєвість. Клієнт може отримати певне враження від діалогу з терапевтом, його емоційними проявами, його системою цінностей. Те, що не усвідомлювалось раніше, ігнорувалося раптом набуває іншого значення. Смислова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем (функція **personality**). Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (**ego** функції). Завданням діалогу між клієнтом і терапевтом є – формування культури вибору, надання досвіду вибору (Калитиевская, 2005).

Розгляд особливостей соціального середовища, в якому знаходиться людина, є основним **принципом цілісності** в гештальт-підході. Засновник гештальт-терапії Ф.Перлз (Перлз, 2006) впроваджував цей метод в групову та індивідуальну терапію. Стратегія психокорекційної роботи спрямовується на усвідомлення власних кордонів особистості, кордонів контактування з іншими, що забезпечують особистості збереження власної сутності і можливість взаємодіяти з іншими, не розчиняючись в цій взаємодії. Від-

новлення цілісності особистості в діалозі з іншими відбувається за рахунок відновлення природної динаміки переживання людини.

**Системно-феноменологічний принцип** в гештальт-підході забезпечує відновлення діалогу особистості з оточенням, соціальним середовищем. А саме, через асиміляцію феноменів поля, в якому його складові: емоційна, поведінкова, когнітивна та інші, підпорядковуються вільній динаміці творчого пристосування. Асиміляція відбувається за умов: відновлення особистісних границь; усвідомлення явищ, що виникають у просторі контактування і перетворення їх в феномени (інакше вони не зможуть бути джерелом переживання); взаємна обумовленість цих двох задач – контакт виступає необхідною умовою усвідомлення і, навпаки – усвідомлення визначає якість контакту.

**Принцип усвідомлення та прийняття** феноменів в контакті забезпечує відновлення чуттєвості особистості до своїх потреб, можливість існування. Технічно в процесі діалогу ця задача опосередковується феноменологічним методом. Яким чином це відбувається? У особистості в кризовій ситуації виникають проблеми, які важко вирішити без психологічної підтримки, допомоги. Звертаючись за допомогою, особистість представляє свою проблему. В діалозі з іншим, у фокусі уваги виникають феномени взаємодії (переживання, асоціації, бажання і т. інше). Динаміка цих феноменів підпорядковується **принципу прегнантності**, коли найбільш актуальне (не залежно від рівня усвідомленості) збудження поля підтримує певний феномен більшою мірою, ніж інші. Так виникає фігура, фоном якої виступають інші феномени діалогу. Важливим в діалозі стає підтримка учасниками своєї чуттєвості до цього процесу. Передбачається, що в терапевтичній взаємодії терапевт має досвід, який використовує з метою позначення умов існування актуального контакту. Саме таким чином рівень усвідомлення учасниками діалогу збільшується. Сам процес усвідомлення належить полю, нарівно з фігурами діалогу, які виникають у фоні. Все, що виникає в терапевтичному полі як певні феномени, цьому полю і належать, включаючи і сам процес усвідомлення, джерела виникнення феноменів. Працюючи над зниження тривоги особистості в стосунках з іншими, відбувається навчіння відпочивати, розслаблятися, прояснити свої потреби, ставлення до них.

**Принцип психологічної присутності, відкритості** в діалозі, вітальності учасників діалогу. Однією з основних цінностей гештальт-підходу є технологія супроводу феноменів взаємодії, що виникають в діалозі. Е. Гусерль (2001) розглядав ці феномени як факти свідомості, що належать полю контактування, а не лише самій особистості. Ті переживання, почуття, бажання, думки, емоції, фантазії, які виникають в діалозі належать самому процесу контактування. Присутність особистості в діалозі реалізується в підтримці і супроводі, виникаючих феноменів взаємодії, в наданні можливості їх існування та підтримки їх трансформацій в повсякденному житті. Спираючись на теорію поля К. Левіна (2000), методи діалогової моделі гештальтпсихології спрямовані на активізацію інтересу особистості до

нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії. Тоді важливим стає зростаюча здатність дивуватись новому, змінам, що заміщує контроль над усталеними стратегіями поведінки.

Гармонізація усіх складових самодетермінації розвитку особистості сприяє її цілісності. Психотерапія переживання не ставить акцент в діалозі на зміст. З позиції гештальт-підходу, зміст діалогу вторинний по відношенню до якості психологічної присутності і, як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів, смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. Головним стає якість психологічної присутності, відкритість, вітальність учасників діалогу.

Отже, на реалізацію поставлених цілей, життєвих перспектив людину налаштовують прямі прояви своїх почуттів, бажань, що виникають в діалозі з іншими. Можливості психологічної допомоги особистості у формуванні її життєвих перспектив створюються через розкриття її власних ресурсів, відкритості у проявах бажань та потреб.

В сучасних умовах перебування особистості в кризових життєвих ситуаціях саме побудови її діалогу з соціальним оточенням стає основою вирішення її проблем. Технологія переживання не ставить акцент в діалозі на зміст. З позицій гештальт-підходу, зміст діалогу вторинний по відношенню до якості психологічної присутності і, як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів та смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором.

Оскільки соціальне середовище і досвід взаємодії особистості в ньому є засобом формування і досягнення поставленої мети, розуміння цього дозволяє орієнтуватися в постановці допоміжних цілей. Але й необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається з особистістю в цій взаємодії. Це можуть бути неочікувані для неї наслідки подій, що відбуваються в певних життєвих ситуаціях.

Діалогово-феноменологічна модель активізації самодетермінації процесу розвитку особистості враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що формується в спілкуванні з іншими людьми, з навколишньою природою, з іншими проявами реальності.

## ВИСНОВКИ

На основі узагальнення теоретико-методологічних підходів та результатів емпіричного дослідження у структурі феномена самодетермінації особистості виділено такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість життєвого шляху, перспектива майбутнього; мотивація саморозвитку та самореалізації; особистісна автономія; самоставлення та самоефективність особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив, наявність та реалістичність життєвих цілей, інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості, включеність у культуру та соціальне життя.

Самодетермінацією особистості є її здатність вибирати і здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули чи інші сили, які можуть виступати детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення є джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Під «технологіями самодетермінації», ми розуміємо систему наукових знань, принципів, методів і засобів розв'язання практичних завдань. Це цілісне визначення факторів, закономірностей, прогностичних моделей, а також засобів сприяння самореалізації та психологічному благополуччю особистості.

Психологічною основою самодетермінації особистості є самостійність та незалежність, прагнення до особистісного зростання, усвідомленість життєвих цілей, цілісне сприйняття життєвого шляху, активне включення в суспільне життя, позитивне самоставлення. Значні взаємозв'язки показників самодетермінації особистості з показниками її самореалізації, життєстійкості особистості та психологічного благополуччя свідчать про те, що самодетермінація доже важлива для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності, особливо в стресогенних умовах.

Самодетермінація означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості. Тому ключовим поняттям цієї теорії є поняття автономії.

Автономія особистості, що вивчалася з позицій теорії психологічного благополуччя, базується на таких особистісних рисах, як прийняття людиною самої себе такою як є із своїми недоліками і перевагами; повага до самої себе, до власних позитивних якостей; намагання жити згідно із власними цінностями, установками і принципами, віра, що боротьба за них приведе до позитивного результату; опір зовнішнім впливам. Людина, що має такі особистісні риси може діяти, виходячи із власних підстав, вона відчуває силу і здатність для внутрішніх мотивованих дій, і це дає їй відчуття психологічного благополуччя. Проте, чи буде така людина діяти? Тут може спостерігатися статична картина, в якій відсутній момент розвитку.

Автономія з позицій теорії самодетермінації також базується на таких особистісних рисах, як прийняття себе з усіма перевагами і недоліками та самоповага. Проте, ключовим моментом в досягненні автономії є наявність у людини життєвої мети, що надає її життю осмисленості, спрямованості і відчуття перспективи. В цьому випадку людина не боїться ризикувати та відповідально приймати рішення, оскільки вірить, що тільки у дії можна отримати досвід, завдяки якому може контролювати власне життя і саме тому має свободу вибору. Таке трактування автономії значно ширше, оскільки вводить динамічний аспект. Людина починає діяти, і діє, виходячи із власного вибору. А здатність вибирати і мати вибір є суттю самодетермінації. Будучи самодетермінованою, людина діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань чи примусу. Це, в свою чергу, підвищує рівень внутрішньої мотивації, іншими словами автономної, вмотивованості своїх дій та вчинків. Саме тут виникає поняття «свободи для...», свободи як дії на основі усвідомлення альтернатив і їх наслідків.

Отже, автономія особистості та усвідомлення цільових та смислових орієнтирів є основою і основною умовою досягнення нею психологічного благополуччя, підвищення якості життя та самодетермінації.

Узагальнюючи розмаїття підходів у розумінні психологічного благополуччя особистості, можна виділити *два основні*: гедоністичний та евдемонічний. Згідно першого психологічне благополуччя є станом людини, що виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; згідно другого – це результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи.

Отже, психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну природу, важливе значення в якій належить факторам особистісної автономії, самовираженню, розкриття свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточуючими та самоефективності.

Виявлено, що в прогностичній моделі показника психологічного благополуччя, предикаторами, що мають найбільший вплив на нього є залученість, прийняття агресії, самоповага та очікуване ставлення інших.

Психологічне благополуччя особистості є ще однією необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації та самодетермінації особистості.

Сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.



Але нерідко трапляється, що навіть при наявних потенційних можливостях і значних внутрішніх ресурсах відчувається не тільки нестача здатності прийняти на себе відповідальність за свій розвиток, але й відчувається дефіцит засобів «опредмечування» потенційних можливостей, недостатність володіння інструментарієм саморозвитку. Тому надзвичайно важливою видається розробка і впровадження ефективних технологій сприяння розвитку особистісного потенціалу, усвідомлення себе, своєї цілісності й унікальності, життєвих цілей, перспектив, цінностей, самореалізації та психологічного благополуччя особистості, що є основою її самодетермінації.

Отже, у складних життєвих ситуаціях, навіть коли людині здається, що наявний у неї життєвий ресурс вичерпано, знаходження особистісного смислу для людини стає основою для перетворення її складного життя в самореалізацію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Абульханова К. А., Березина Т. Н. (2001) *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя.
- Августин Святый (1997). *Сповідь*. К.: Основи.
- Александрова, Л.А.(2005). К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей; современное состояние и перспективы исследований*, 16-22.
- Алешина, Е.Ю., Гозман, Л.Я., Дубовская, Е.М., & Кроз, М.В. (1987). Измерение уровня самоактуализации личности. *Социально-психологические методы исследования личности*. М.: МГУ.
- Алешина, Ю.Е., Гозман, Л.Я., Загика, М.В., Кроз, М.В. (2018) Самоактуализационный тест – САТ. *Психологос*.
- Ананьев, Б.Г. (1968). *Человек как предмет познания*. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та.
- Ананьев, Б.Г. (1980). К постановке проблемы развития детского самосознания. В А.А. Бодалев (Ред.), *Избранные психологические труды*. Т. II (С. 103-127). М.: Педагогика.
- Ананьев, Б.Г.(2001) *Психология чувственного познания*. М.: Наука.
- Андрійчук, І. (2015). Феномен самоставлення у структурі особистості підлітка. В *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*, 37, 4-15. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка.
- Асмолов, А.Г., Братусь, Б.С., Зейгарник, Б.В. та ін. (1979). Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности. *Вопросы психологии*, 4, 35-46.
- Балл, Г.А. (2010). Успешность индивида в контексте связи между уровнями его личностного развития и социальной адаптированности. В О.Н. Головки (наук. ред.), *Підсумки Болонського процесу: психолого-педагогічні основи формування особистості конкурентноспроможного фахівця: матеріали Всеукраїнської наук. конф., Севастополь, 20-22 вересня 2010 року*. (С. 140-142). Севастополь: Вид-во СевНТУ.
- Балл, Г.О. (2008). *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Житомир: Вид-во «Волинь».
- Балл, Г.О. (2017) *Раціоналістична орієнтація в методології лінгвістики*. К.: Видання ПП «СКД».
- Бандура, А. (2000). *Теория социального научения*. СПб.: Евразия.
- Баташев, А.Р. (2007). Моделирование социальной действительности в подростковом возрасте. *Мир психологии*, 4, 26-37.
- Бахтін, М.М. (1995). *Собрание сочинений в 7 томах. Том I*. М.:Наука.
- Березин Ф.Б. (1988). *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л.: Наука.
- Берн, Э. (2002). *Игры, в которые играют люди: психология человечес-*

ких отношений. Пер. с англ. М. Будыниной и др.; под ред. Н. Бурьгиной, Р. Кучкаровой. Москва : ЭКСМО

Бернс, Р. (1986). *Развитие Я-концепции и воспитание*. М.: Прогресс.

Бех, І. (2008) *Виховання особистості: підручник*. К. : Либідь.

Білодід, В.М. (2016) *Освітня соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої перспективи студентів* : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ.

Бодалев, А.А., Столин, В.В., Аванесов, В.С. (2000). *Общая психодиагностика*. СПб.: Речь.

Боднар М.М.(2011) Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону*, 2, 315-320.

Бондарчук, О.І. (2013). Самоефективність керівника освітньої організації як психологічна детермінанта розвитку організаційної культури. В С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка (ред.), *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 37, 6-10*. К., Алчевськ: ЛАДО.

Боришевський, М.Й. (2010). *Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності*. К.: Академвидав.

Бубер, М. (1995). «Я и Ты». «Два образа веры». М.: Наука.

Бурменская, Г.В. (2005) Становление автономии ребенка как проблема исследования и консультирования. В кн.: *Психологические проблемы современной российской семьи : материалы Второй Всероссийской научной конференции : в 3 ч. Ч. 1*. (С. 192-203). М.: Изд-во МГУ.

Бушанський В. В. (2015). Рефлексивна структура ідентичності. *Politikus*, 2, 113-117.

Васильюк, Ф.Е. (1984) *Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций*. М.: Изд-во Моск. ун-та.

Вилицкас, Г.К., Гиппенрейтер, Ю.Б. (1989). Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей. *Вопросы психологии*, 1, 45-62.

Володарська, Н.Д. (2017) Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. *Актуальні проблеми психології*, 6(13), 32-38.

Выготский, Л.С. (1983) История развития высших психических функций. Т.3. В: *Собр. соч.: в 6 т.* А.В.Запорожец (ред.). М.: Педагогика.

Галажинский Э.В. (2002). *Детерминация и направленность самореализации личности*. Томск: Изд-во Томского ун-та.

Головаха Е.И., Кроник А.А. (1984). *Психологическое время личности*. Київ: Наукова думка.

Гордеева, Т.О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть. 2: Вопросы практического применения теории. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 5 (13). URL: <http://psystudy.ru>

Гордеева, Т.О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее.

Часть 1: Проблемы развития теории. *Психологические исследования: электрон. науч. журн*, 4(12) <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html>

Гуменюк, О.Є. (2002). *Психологія Я-концепції*. – Тернопіль: Економічна думка.

Гусерль, Е. (2001). Собрание сочинений Т.3.(1). *Логические исследования*, Т.11.(1) Перев. с нем. В.И.Молчанова. М.: Генезис. Дом интеллектуальной книги.

Дергачева, О.Е. (2011). Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. В кн.: Д.А. Леонтьев (ред.) *Личностный потенциал: структура и диагностика*. (С. 210-240). Москва: Смысл.

Деркач, А.А. (2010). *Самореализация – основание акмеологического развития: монография*. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК.

Джемс, У. (1991). *Психология*. М.: Педагогика.

Джемс, У. (2000). Личность. Психология самосознания: *Хрестоматия*. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ».

Джидарьян, И.А. (2013). Психология счастья и оптимизма. Москва: «Ин-т психологии РАН».

Дригус, М.Т. (2016). Концепція психічного розвитку Г.С. Костюка у парадигмі особистісної ефективності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, випуск 9(9), 187-194.

Дьяконов, Г.В. (2007) *Основы диалогического подхода в психологической науке и практике*. Монография. Кировоград: РИО КГПУ имени В.Винниченко.

Євченко, І.М. (2013). Психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження : автореф. дис... канд. психол. наук. Одеса.

Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. (2010). *Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. СПб.: Речь.

Зинченко В. П. (2001). Время – действующее лицо. *Вопросы психологии*, 6, 36-54.

Калин, В.К. (1983) *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности*. Симферополь.

Калитеевская, Е.Р., Леонтьев, Д.А. (2006). Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*, 3, 49-55.

Калитеевская, Е.Р., Леонтьев, Д.А., Осин Е.Н., Бородина И.И. (2007). Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков. *Вопросы психологии*, 2, 68-80.

Калитижевская, Е.Ф. (2005) *Что такое гештальт-терапия?* Киев. Интенсив «Одиссея Гештальт».

Кант І. (2000). *Критика чистого розуму*. Київ: «Юніверс».

Карсканова, С.В. (2012). Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук. К.

Кириллов И.О.(2007). Базовый курс позитивной психодинамической

психотерапии: Рига, Megapressgroup.

Клименко, В.В. (2017) *Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять)*. Київ: Видавництво Дім «Слово».

Ключко, Е.В., Галажинский, Э.В. (1999). *Самореализация личности: системный взгляд*. Томск: Изд-во Томского ун-та.

Кокун, О.М.(2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ : ДП "Інформ.-аналіт. агенство".

Колышко, А.М. (2004). *Психология самоотношения*. Гродно: ГрГУ.

Кон, И.С. (1978). *Открытие «Я»*. М.: Политиздат.

Кон, И.С. (1984). *В поисках себя: Личность и ее самосознание*. М.: Политиздат.

Кон, И.С. (1989). *Психология ранней юности*. М.: Просвещение.

Корчікова, І.В. (2013) Адаптація і стандартизація опитувальника особистісної автономності для підлітків і юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*, 2, 47–52.

Костюк Г.С. (1941). Про роль спадковості, середовища і виховання в психічному розвитку дитини. В Г.С. Костюк (ред.), *Праці респ. наук. конф. з педагогіки і психології. Т. II. Психологія*, 3-45. К: Рад. школа.

Костюк, Г.С. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. К.: Радянська школа.

Кузікова, С.Б. (2012). *Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці*. Суми: МакДен.

Куликов, Л.В. (2004). *Психогигиена личности*. – СПб.: Питер.

Левин, К. (2000). *Разрешение социальных конфликтов*. СПб.: Речь.

Ленгле А. (2015) Віденська школа екзистенційного аналізу: пошук сенсу та ствердження життя. *Духовно-психологічні основи християнської психології // Колективна монографія [Під ред. Гридковець Л.М.]*. Львів: Скриня. 62-73.

Леонтьев Д.А. (2000). Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл.

Леонтьев, Д.А. (1997). Самореализация и сущностные силы человека. *Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии*. М. : Смысл.

Леонтьев, Д.А. (2002). Личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ*, 1, 56-65.

Леонтьев, Д.А. (2007) Феномен свободы: от воли к автономии личности. В кн.: *Только уникальное глобально Сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского*. (С. 64-89). СПб.: СПбГУКИ.

Леонтьев, Д.А. (2007). *Психология смысла*. Москва: Смысл.

Леонтьев, Д.А. (2011). Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии*, 1, 3-27.

Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006) *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.

Леонтьев, Д.А., Калитеевская, Е.Р., Осин, Е.Н. (2011) Личностный по-

тенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации. В кн.: Д.А.Леонтьев (ред.) *Личностный потенциал: структура и диагностика*. (С. 611-641) М.: Смысл.

Леонтьев, Д.А., Мадрикова, Е.Ю., Осин, Е.Н., Плотникова, А.В., Рассказова, Е.И. (2007) Опыт структурной диагностики личностного потенциала. *Психологическая диагностика*, 1, 8-31.

Либина, А.В., Либин, А.В. (2000). Реакция на стресс – защита или совладание? *Дифференциальная психология*. Москва, Смысл-ПерСе.

Лобанов, С.О. (2015) *Неуверенность в себе - это часть любого зависимого поведения*. <https://radio.vesti-ukr.com/.../7144-neuverennost-v-sebe---eto-chast-lyboho-zavisimo>.

Ломов, Б.Ф., Сурков, Е.Н. (2001). *Антиципация в структуре деятельности*. М.: Наука.

Майков В.В., Козлов В.В. (2007). *Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции: Мировой трансперсональный проект*. М.: Ярославский ГУ имени П. Г. Демидова.

Максименко, С.Д. (2004). Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*, 24, 3-15.

Максименко, С.Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. К.: Видавництво ТОВ “КММ”.

Максименко, С.Д., Сердюк, Л.З. (2016). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція В *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9*, 6–13. К.: Талком.

Мамардашвили, М.К. (2000). Философия и свобода. В кн.: *Мой опыт нетипичен*. (С. 246-257). СПб.: Азбука.

Мандрикова Е.Ю. (2010). Разработка опросника самоорганизации деятельности. *Психологическая диагностика*, 2, 59-82.

Маннапова, К.Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 143-150. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_44%281%29\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29_18)

Маслоу А. (1982). *Самоактуалізація*. М.: Рипол Классик.

Маслоу, А. (1999). *Новые рубежи человеческой природы*. М.: Смысл.

Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.

Мацевко, Н. (2010). Феномен самоставлення в психології. *Психологія особистості*, 1, 202–210.

Милль, Дж. (1993) О свободе. Пер. с англ. А. Фридмана. *Наука и жизнь*. № 11, С. 10-15, № 12, 21-26.

Моховиков, А. (2015) *Кризисы и травмы. Виды кризисов*" <https://www.youtube.com/watch?v=p-D4599h924>

Мудрак, М.А. (2014). Особливості психологічного підходу до вивчен-

ня системи цінностей особистості. *Нова педагогічна думка: Науково-методичний журнал*, 1 (77), 195-199.

Музика, О.Л. (2017). Особистісно-ціннісна взаємодія як чинник розвитку педагогічної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 6(13), 6-19.

Мэй Р. (2011). *Смысл тревоги*. Москва: Институт общегуманитарных исследований.

Мясищев, В.Н. (2011). *Психология отношений*. М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК.

Назарук, О.М. (2010). Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. В *Актуальні проблеми психології. Т. IX. Етнічна психологія, історична психологія, психолінгвістика, вип. 5*, 216–221. Ніжин: Видавництво НДУ імені М. Гоголя.

Наливайко, Т.В. (2006). Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук. Южно-Уральский Государственный Университет, Челябинск.

Нартова-Бочавер, С.К. (2005) *Психологическое пространство личности*. М: Прометей.

Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України). Збірник наукових праць. (2017). К.: Видавничий дім «Сам».

Нестик Т. А. (2003). Социальное конструирование времени. *Социологические исследования*, 8, 12–21.

Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: Избранные труды*. М.: Смысл.

Осин, Е.Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 3, 22-40.

Павлюк, М.М. (2015) Самостійність майбутніх фахівців: витоки становлення та перспективи цілеспрямованого розвитку. *Актуальні проблеми психології. Т. 9, 6*, 37-44.

Панок, В.Г. (2006) *Психологія життєвого шляху*, К.: ГВ Рудь.

Пантилеев, С.Р. (1988). *Строение самоотношения как эмоционально-оценочной системы* : автореф. дисс... канд. психол. наук. М.

Пантилеев, С.Р. (1991). *Самоотношение как эмоционально-оценочная система*. М.: Изд-во МГУ.

Пезешкиан Н. (1996). Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина.

Пезешкиан Х. (1993). Основы Позитивной Психотерапии. Архангельск: Изд. Архангельского мед. ун-та

Пезешкиан, Н. (1995). Психотерапия повседневной жизни. Тренинг воспитания партнерства и взаимопомощи. М.: Медицина.

Пенькова, О.І. (2015). Ціннісна регуляція процесу самотворення та самовдосконалення особистості. *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості*. К.: Педагогічна думка.

Пенькова, О.І. (2016). Психологічні аспекти саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 9(9), 393-399.

Первин, Л., Джон, О. (2001). *Психология личности: Теория и исследования*. М.: Аспект Пресс.

Перлз, Ф. (2006) *Эго, голод, агрессия*. М.: Наука.

Перлз, Ф., Гудмен, П. (2008) *Теория гештальт-терапии*. М.: Институт общегуманитарных исследований (ИОИ).

Погодин, И. (2012) *Рискуя быть живым. Психотерапия присутствия*. К.: Фенникс.

Просандеева, Л.Є. (2011). Типологічний аналіз самоцінності особистості підлітка. В *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 14, 665-674. Кам'янець-Подільський: Аксіома.

Реан А.А. (ред.) (2008) *Психология подростка. Полное руководство*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.

Ребер, А. (2000). *Большой толковый психологический словарь*. Том 2 (П – Я). М.: Вече, АСТ.

Роджерс К. (2001). *Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т.* К.: Пульсари. 38-59.

Роджерс, К. (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М.: Прогресс.

Роджерс, К. (2002). *Свобода учиться*. М.: Смысл.

Сарджвеладзе, Н.И. (1989). *Личность и ее взаимодействие с социальной средой*. Тбилиси: Мецниереба.

Сарджвеладзе, Н.И. (2007). Самоотношение личности. В Д.Я Райгородский (Ред.), *Психология самосознания* (С. 174-207). Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М».

Сартр, Ж.-П. (2006) *Человек в осаде*. М.: Модерн.

Сейдаметова, С.І. (2014). Особливості системи ставлень та її психокорекція у жінок з одностороннім укороченням нижньої кінцівки травматичного генезу : автореф. дис... канд. психол. наук. Харків.

Селезнева, Е.В. (2015). *Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации*. Москва-Берлин: Директ-Медиа.

Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София.

Сергеева, О.А. (2007) Психолого-педагогические условия развития автономии личности в процессе подготовки студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Астрахань.

Сердюк, Л., Шамич, О. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*,



У1(13), 164-173. Київ-Житомир, ЖДУ ім. І. Франка.

Сердюк, Л.З. (2012). Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону*, 2, 311-317.

Сердюк, Л.З. (2012). *Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід*. К.: Університет «Україна».

Сердюк, Л.З. (2015). Самотворення особистості як цілісний самотетермінований феномен. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 38, 422-431.

Сердюк, Л.З., Іваннікова, Г.В. (2016). Психологічне благополуччя як чинник соціальної безпеки особистості. В *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, вип. 9*, 477-484. К.: Талком.

Сердюк, Л.З., Купреєва, О.І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том IX. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Вип. 7*, 311-317.

Сердюк, Л.З., Яблонська, Т.М., Данилюк, І.В., & Пенькова, О.І. (2015). *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості*. К.: Педагогічна думка.

Сердюк, Л.З., Яблонська, Т.М., Пенькова, О.І., & Володарська Н.Д. (2015). *Самотворення у розвитку особистості: навчально-методичний посібник*. К.: Педагогічна думка.

Слабинский, В.Ю. (2014). Позитивный подход в психотерапии: вчера, сегодня, завтра. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 6(29) [Электронный ресурс].

Соколова, Е.Т. (1989). *Самосознание и самооценка при аномалиях личности*. М.: Изд-во МГУ.

Столин, В.В. & Пантилеев, С.Р. (1988). Опросник самоотношения. *Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы*, М.: Изд-во Моск. ун-та.

Столин, В.В. (1987). Психодиагностика самосознания. В А.А. Бодалев, В.В. Столин (Ред.), *Общая психодиагностика* (245-289). М.: Изд-во МГУ.

Татенко, В.О. (2006) Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії*. К.:Либідь.

Тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО), (2018) Получено из <http://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennyye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>

Тиллих П. (2013). *Мужество быть*. Київ: Дух і літера.

Тиллих, П. (1995). *Мужество быть*. Избранное. Теология культуры. Москва: Юрист.

Титаренко, Т.М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за*

межами буденності. К.: Либідь.

Титаренко, Т.М. (2010) *Испытание кризисом: Одиссея преодоления*. М.: «Когито-Центр».

Титаренко, Т.М., Ларіна, Т.О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ: Марич.

Токарева, Н.М. (2015). *Модельовання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору*. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС».

Тофтул, М. Г. (2014) *Евдемонізм*. В: *Сучасний словник з етики*. (С. 125). Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка.

Трофименко, Н.Є. (2007). Самоставлення як складова особистісного зростання. В *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Т. IX, част. 5*, 412-422. Київ.

Федорець, А.В. (2013). Психологічні чинники самоставлення особистості спортсмена: автореф. дис... канд. психол. наук. К.

Фоминова, А.Н. (2012). *Жизнестойкость личности*. – Москва: МПГУ, Прометей.

Франкл В. (2001) *Психотерапия на практике*. СПб.: «Речь».

Франкл В. (2018). *Лікар та душа. Основи йоготерапії*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.

Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.

Франкл, В. (1997). *Доктор и душа*. СПб.: Ювента

Франкл, В. (2018 ). *Сказать жизни «Да» психолог в концлагере*. М. Изд-во: Альтинна нон-фикшен.

Фрейджер, Р., Фейдимен, Дж. (2006). *Личность. Теории, упражнения, эксперименты*. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006.

Фромм, Э. (1992) *Душа человека*. М. : Республика.

Хайдегер, М. (2010). *Бытие и время*. М.: Академический проект.

Хефферлін, Р. (2007). *Практикум по психотерапии*. М.: Академический проект.

Хомская, Е.Д. (1997). О методологических проблемах современной психологии *Вопр. Психологии*, 3, 112-125.

Хорни К. (1997). *Невроз и развитие личности*. Собр. соч.: в 3 т. М.: (236-684). Смысл.

Цуканов, Б., Страцинська, І. (2001). Метрика життєвого шляху творчої особистості. *Психологія і суспільство*, 2, 18-25.

Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. (2007). *Наративні психотехнології*. Київ: Главник.

Чеснокова, И.И. (1977). *Проблемы самосознания в психологии*. М.: Наука.

Чиксентмихайи М. (2011). *Поток: психология оптимального переживания*. М.: Смысл; Альпина нон-фикшен.

Чирков, В. И. (1996). Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. *Вопросы психологии*, 3, 116-132.

Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек В. (1996) Русская версия шкалы общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 46–56.

Шевеленкова, Т.Д. Фесенко, Т.П. (2005) Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95-121.

Эриксон, Э. (1996) *Идентичность: юность и кризисы*. Пер. с англ., А. Толстых (ред.). М. : Изд. группа «Прогресс».

Ялом, И. (2004). *Экзистенциальная психотерапия*. Москва: Класс.

Balkir, N., Arens, E.A., Barnow S. (August 1, 2013) Exploring the relevance of autonomy and relatedness for mental health in healthy and depressed women from two different cultures: When does culture matter? *Int. J. Soc. Psychiatry*. 59, 482-492

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. N.Y.: W.H.Freeman & Co.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, Vol. 84(2), 191-215.

Bartone, P.T. (1995). *A short hardiness scale*. Paper presented at the American Psychological Society Annual Convention, New York. Google Scholar.

Bartone, P.T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale. *Psychological Rep.*, 943-944.

Besharat, M.A. (2009). Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*, 5(4), 25-32.

Boniwell, I., Osin, E., & Renton, A. (2015). Internet access at home and its relationship to wellbeing in deprived areas of London. *The Open Psychology Journal*, 8, 44-53.

Chaika, G.V. (2017). Approaches to computer players' self-concept correction. В *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том IX, вип.11*, 579–584. Київ.

Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J. Ching, C. M. (2013). Need Satisfaction and Well-Being: Testing Self-Determination Theory in Eight Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(4), 507-534. DOI: 10.1177/0022022112466590

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco.

Csikszentmihalyi M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.

Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.

Deci, E. D., & Ryan, R. M.(2002) *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on*

*motivation*, 38. *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49, 14–23.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49, 182-185. doi:10.1037/a0012801

Dworkin, G. (1988) *The Theory and Practice of Autonomy*. New York: Cambridge University Press.

Evan, D.R., Pellizzari, J.R., Culbert B.J., Metzen M.E. (1993). Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 4(49), 477-485.

Field, S. & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17, 159-169. doi:10.1177/088572889401700205

Florian, V., Mikulincer, M., Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(68), 687-695.

Frankl V. E. (1985) *Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on Logotherapy*. New York: Washington Square Press

Frankl V.E.(1985) *Man’s Search for Meaning*. New York: Simon & Schuster.

Frankl, V. (1990) *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.

Gabanska, J. (1995). Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, L., 1-4.

Getzel, E.E., & Fostering (2014). Self-Determination in Higher Education: Identifying Evidence-Based Practices. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 27(4), 381-386.

Getzel. E. E., & Thoma, C.A. (2008). Experiences of college students with disabilities and the importance of self-determination in higher education settings. *Career Development for Exceptional Individuals*. 31(2). 77-84.

Grolnick, W.S., & Ryan, R.M. (1987). Autonomy in children’s learning: an experimental and individual difference investigation. *J. Pers. Soc. Psychol.* 52, 890-898. doi: 10.1037/0022-3514.52.5.890

Harre R. (1983). *Personal being*. Oxford: Blackweel.

Hodgins, H.S., Koestner, R., & Duncan, N. (1996) On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 227-237.

Khoshaba, D., Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 31-11.

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, 42, 168-177.
- Koestern, R., & Hope, N. (2014). A self-determination theory approach to goals. In M. Gagne (Ed.) *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. doi:10.1093/oxfordhb/9780199794911.001.0001
- Längle A. (2011) The Existential Fundamental Motivations structuring the motivational process. *Motivation, Consciousness and Self-Regulation, Leontiev DA (ed)*. Nova Science Publishers, Inc. 27-42.
- Leontev, D. & Rasskazova, E. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: СМЫСЛ.
- Linley P.A., Joseph S. (2004). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. *Positive psychology in practice*. (713-731). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*, Academic Press, 323-335.
- Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(44), 279-298.
- Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 2(63), 265-274.
- Maddi, S.R. (2013). Personal Hardiness as the Basis for Resilience. *SpringerBriefs in Psychology*, DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1\_2,
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Harvey, R.H., Fazel, M. (2010). The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(51), 369-388.
- Maksimenko, S. & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: Interdisciplinary approach*, 1(6), 92-100.
- Maslou, A. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.
- May, R. (1980). *Psychology and the human dilemma*. New York, NY, US: W W Norton & Co.
- Meador, B.D., Rogers C.R. (1984). Person-centered therapy. *Current Psychotherapies*. R. J. Corsini (ed.), Ithaca, 142-195.
- Nuttin, J. (1984). *Motivation, planning, and action : a relational theory of behavioral dynamics*. Leuven: Leuven Unlversity Press; Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates.
- Osin, E., & Boniwell, I. (2010). Self-determination and well-being. *Poster presented at the Self-Determination Conference*. Ghent, Belgium.
- Peterson C., Seligman M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. N.Y.: Oxford University Press.

Redfield R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the study of acculturation. *American anthropologist*, 38(1), 149-152.

Rogers, K.R., & R.F. Dymond (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. N.Y.: Princeton University Press.

Rush, M.C., Schoael, W.A., Barnard, S.M. (1995). Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*, 46(1), 17-39.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: an extension of cognitive evaluation theory. *J. Pers. Soc. Psychol.* 43, 450-461. doi: 10.1037/0022-3514.43.3.450

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *J. Pers.* 63, 397-427. doi: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness*. New York, NY: Guilford Press.

Ryan, R. M., & Hawley, P. (2016). "Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence," in *The Psychology of Hypoegoic Behavior*, eds M. Leary and K. W. Brown (New York, NY: Guilford Press), 202-222.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods*, 1, 618-655.

Ryan, R.M. & Deci, E.L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R.M., & Connell, J.P (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 749-761.

Ryan, R.M., Patrick, H., Deci E.L., & Williams G.C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist*, 10, 2-5.

Ryff, C. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Sam, D, & Berry, J. (2006). *Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In

- J. Weinman, S. Wright, M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Seligman M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
- Seligman M. (2002). *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman M.E.P. (2003). Foreword: the past and future of positive psychology // C.M.Keyes, J. Haidt (eds). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. P. XI-XIX. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Serdiuk L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare : interdisciplinary approach*, 1(1), 44-51
- Shepperd, J., Kashani, J. (1991). Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 747-768.
- Stodden. R. A.. & Dowrick. P. (2001). Postsecondary education and employment of adults with disabilities. *American Rehabilitation*, 25(3), 19-23.
- Teske, R.H. & Nelson, C.B.H. (1974). Acculturation and assimilation: A clarification. *American Ethnologist*. 1(2), 351-367.
- Test, D.W., Fowler, C., & Kohler, P. (2013). *Evidencebased practices and predictors in secondary transition: What we know and what we still need to know*. Charlotte. NC: National Secondary Transition Technical Assistance Center <http://nsttac.org/sites/default/files/assets/pdf/pdf/ebps/ExecsummaryPPs%20Jan2013.pdf>
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory. *J. Sport Psychol.* 6, 94-102. doi: 10.1123/jsp.6.1.94
- Wehmeyer, M.L. (2002). *Self-determination and the education of students with disabilities*. ERIC EC Digest #E632. Retrieved from <http://www.hoagiesgifted.org/eric/e632.html>
- Wehmeyer, M.L., Agran, M., & Hughes, C. (1998). *Teaching self-determination to student with disabilities: Basic skills for successful transition*. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Wells, L.E., Marwell, G. (1976). *Self-esteem. It's conceptualization and measurement*. L.

## CONTENT

INTRODUCTION	5
SECTION I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF SELF-DETERMINATION OF PERSONAL DEVELOPMENT	6
1.1. Psychological essence and key parameters of self-determination of personality development (Serdiuk L.Z.)	6
1.2. The need for personal autonomy as a key parameter of self-determination and psychological well-being (Chaika G.V.)	10
1.3. Self-attitude in the structure of self-determination (Yavorska-Vetrova I.V.)	17
1.4. Acculturation and self-actualization in personal development (Danyliuk I.V.)	25
1.5. Competence in time in the structure of self-determination (Turban V.V.)	33
1.6. Methodological support of the research (Serdiuk L.Z.)	47
SECTION II. SYSTEMOGENESIS OF SELF-DETERMINATION OF PERSONAL DEVELOPMENT	49
2.1. Self-realization as a phenomenon of self-determination (Serdiuk L.Z.)	49
2.2. Values as bases of self-determination (Penkova O.I.)	52
2.3. Correlations between indicators of self-determination and self-realization (Penkova O.I.)	58
2.4. Characteristics of correlations in the system “self-efficacy - self-determination” (Dryhgus M.T.)	62
2.5. Psychological hardiness of a self-determined person and its components (Chikhantsova O.A.)	71
SECTION III. FACTORS OF SELF-DETERMINATION OF PERSONAL DEVELOPMENT	80
3.1. Personal autonomy as a key feature of self-determination (Chaika G.V.)	80
3.2. Self-attitude as a factor of self-determination (Yavorska-Vetrova I.V.)	89
3.3. Psychological factors of self-attitude (Yavorska-Vetrova I.V.)	105
3.4. Meaningful life orientations and a life perspective of a self-determined person (Volodarska N.D.)	108
3.5. Development of psychological hardiness on the basis of self-determination (Chikhantsova O.A.)	116



SECTION IV. PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES PROMOTING	124
SELF-DETERMINATION AND PSYCHOLOGICAL	
WELL-BEING	
4.1. Psychological resources of self-determination	124
(Serdiuk L.Z.)	
4.2. Positive psychology and psychotherapy for development	129
of personal potential and psychological well-being	
(Serdiuk L.Z.)	
4.3. Existential preconditions for self-determination	132
(Kaplunenko Ya.Yu.)	
4.4. Gestalt technologies activating self-determination in per-	138
sonal development (Volodarska N.D.)	
CONCLUSIONS	143
REFERENCES	146
APPENDICES	160

## SUMMARY

The monograph presents the theoretical and empirical research on the psychological foundations of self-determination of personal development. The included empirical data reveal the objective laws, factors and conditions of a person's self-determination.

Based on generalization of the theoretical and methodological approaches and the performed empirical research, the following components have been identified in the structure self-determination: goals, values, meanings, awareness of a life path, prospect of the future; motives of self-development and self-realization; personal autonomy; self-attitude and self-efficacy, understanding of own potential, faith in own possibilities; the ability to control consciously and evaluate own achievements and prospects, existence and realism of life goals; integration of the past, present and future in a psychological life space, inclusion into culture and social life.

The performed research has revealed that the psychological basis of self-determination is independence and self-dependence, aspiration for personal growth, awareness of life goals, holistic perception of a life path, active inclusion into social life, positive self-attitude. Significant correlations between indicators of self-determination and indicators of self-realization, personal hardiness and psychological well-being mean that self-determination is really important for health, maintaining of an optimal level of working efficiency and activity, especially in stressful conditions.

Personal autonomy, studied from the standpoint of the theory of psychological well-being, is based on such personal traits as self-acceptance by a person with all advantages and disadvantages; respect for oneself, to own positive qualities; trying to live in accordance with own values, attitudes and principles, the belief that the struggle for them will lead to a positive result; resistance to external influences. A person with such personal traits can act on his/her own grounds, he/she feels the power and the ability for internally motivated actions, and this gives him/her a sense of psychological well-being. However, will such a person act? Here is a static picture without a moment of development.

Personal autonomy from the standpoint of self-determination theory is also based on such personality traits as self-acceptance with all advantages and disadvantages and self-esteem. However, the key to the autonomy achievement is existence of a life goal, giving meaningfulness to life, a direction and a sense of perspective. In this case, a person is not afraid to take a risk and make a responsible decision because he/she believes that only in action he/she can obtain an experience and, therefore, can control own life; and that is why he/she has the freedom to choose. Such an interpretation of autonomy is much wider as a dynamic aspect is introduced. A person begins to act, and acts on the basis of his/her own choice. And the ability to choose and have a choice is the essence of self-determination. Being self-determined, a person acts on the basis of his/her

own choice, and not on the basis of obligations or coercion. This, in turn, raises the level of internal motivation, in other words, autonomy and motivation to actions. Namely here the notion of "a freedom for ...", a freedom on the basis of awareness of alternatives and their consequences appears.

Thus, personal autonomy and awareness of goal and meaningful guidelines are the basis and a basic condition for psychological well-being, life quality improvement and self-determination.

Psychological well-being has a complex and multifaceted nature, of great importance to which has factors of personal autonomy, self-expression, disclosure of creative potential, purposefulness, positive relationships with others and self-efficacy.

The performed research has revealed that the following predictors in the prognostic model of psychological well-being have the greatest impact: involvement, aggression acceptance, self-esteem and the expected attitude from others.

Psychological well-being is another necessary condition for an actor's formation and it is an integral part of a person's motivation for self-realization and self-determination.

Psychological well-being can be promoted through actuation of a person's internal resources, which means understanding of the reserves for full-fledged realization in the present and the possibilities for development of self-determination capabilities in the future.

The monograph reveals capabilities of the positive approach in the practice of psychological assistance, in particular, positive psychotherapy, for formation and development of personality potential, a person's life goals, prospects, positive self-attitude, belief in own capabilities, awareness of own life's way. The other practical aspect is identification of factors and effective psychological techniques stimulating an innate human potential and supporting internal reserves, which ensure a person's independence in choice-making, self-development and self-realization, contributes to his/her life satisfaction and psychological well-being.

The monograph is addressed to scientists researching self-development, self-realization, personal autonomy, self-determination, psychological well-being, psychological hardiness, as well as to psychologists, psychotherapists, heads of organizations, pedagogues working at educational institutions, under- and post-graduate students.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ***Шкала самодетермінації Є.М. Осіна (Осин, 2007).***

Використовувалася для визначення здатності досліджуваних до самодетермінації, яка розглядалася нами в якості одного із найвагоміших опосередковуючих чинників самореалізації особистості. Шкала самодетермінації розроблена в якості адаптації шкали самодетермінації К. Шелдона. Тест вимірює суб'єктивне переживання особистістю того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки її життя відповідає власним бажанням (Леонтьев, 2002).

Тест включає дві шкали: шкалу *автономії* і шкалу *самовираження*.

Шкала автономії вимірює ступінь сприйманого вибору, або ступінь впевненості людини в тому, що в неї є в житті можливість вибору і що вона сама робить цей вибір, визначаючи хід власного життя. Люди з високими балами відчують життя як підвладне їх власному контролю, відчують, що вони самі здатні обирати напрям власного життя і приймати рішення, що визначають його хід. Люди з низькими балами, навпаки, відчують, що їх життя визначається не стільки їх власними бажаннями і зусиллями, скільки зовнішніми чинниками; вони переживають відсутність вибору. Це переживання може відбивати дійсну ситуацію (коли обставини змушують людину діяти так, як вона не хотіла би), а може бути прихованою формою зняття з себе відповідальності за власне життя.

Шкала самовираження вимірює, якою мірою людина переживає власне життя як таке, що відповідає її бажанням, потребам і цінностям. Високі бали свідчать про переживання самовираження. Ця відповідність пов'язана з переживанням самотожності, коли людина приймає свої почуття і дії як свої власні, не прагнучи дистанціюватися від них. Низькі бали свідчать про незадоволення життям, відчуття, що життя проживається не так, як хотілося б. Це пов'язано з переживанням самовідчуження, коли людина прагне дистанціюватися від власних почуттів і вчинків.

#### ***Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф***

(Шевеленкова, Фесенко, 2005)

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) К. Ріфф вважається теоретично обґрунтованим інструментом, призначеним для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Методика вимірює актуальне, а не потенційне благополуччя.

Нами був використаний варіант методики, адаптований Т.Д. Шевеленковою і Т.П. Фесенко.

Отримані результати *інтерпретуються* за шістьма основними та трьома додатковими шкалами.

*Інтерпретація основних шкал:*

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Досліджуваний, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих стосунків із оточенням, йому складно бути відкритим, виявляти теплоту і піклуватися про інших. У міжособистісних взаєминах він, як правило, ізольований; не бажає йти на компроміси для підтримки зв'язків з оточенням.

Досліджувані з найбільшими балами, мають задовільні, довірливі взаємини з оточенням; піклуються про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають прихильність і близькі стосунки; розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках.

Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою характеризує досліджуваного як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; він самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв.

Досліджуваний з найменшим балом – залежить від думки і оцінки оточення; в ухваленні важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління середовищем». Високий бал – досліджуваний має владу і компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Низький бал характеризує досліджуваного як людину, яка має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, безрозсудно ставиться до можливостей, що їй надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги.

Шкала «Особистісне зростання». Досліджуваний з найбільшим балом – має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «таким, що росте» і самореалізовується, відкритий новому досвіду, переживає почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень.

Досліджуваний з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не переживає почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові стосунки або змінити свою поведінку.

Шкала «Ціль в житті». Досліджуваний з високим балом за цією шкалою має мету в життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя.

Досліджуваний з низьким балом – позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; в нього відсутнє почуття спрямованості, не знахо-

дить мети у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя в майбутньому.

Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує досліджуваного як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Досліджуваний з найменшим балом – не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, переживає занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

*Інтерпретація додаткових шкал:*

Баланс афекту. Високі бали свідчать про негативну самооцінку досліджуваного, його незадоволення обставинами власного життя, про відчуття власної нікчемності і безсилля; недостатню здатність підтримувати позитивні стосунки з оточенням, невіру у власні сили, недооцінку власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові уміння і навички.

Низькі і нормальні бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками; позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати і підтримувати контакти з оточенням; упевненість в собі і власних силах, високу думку про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами; загальну задоволеність власним життям.

Осмисленість життя. Низькі значення визначають нестаток або повну відсутність осмисленості життя особистістю; минуле і теперішнє сприймаються нею як безглузді; переважає почуття нудьги і безцільності існування; відсутність видимих життєвих перспектив, які б мали достатню привабливість для досліджуваного.

Високі і нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей і сенсу життя; теперішнє і минуле сприймаються, як осмислені; є переконання, що надають життю сенсу; оцінка себе як людини цілеспрямованої.

Людина як відкрита система. Низькі бали означають нездатність досить інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду; формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя.

Високі і нормативні бали відображають високу здатність засвоювати нову інформацію; свідчать про формування цілісного, реалістичного погляду на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

### ***Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома*** (Алешина, Гозман, Загика, Кроз, 2018).

Широковідомою та загальновизнаною методикою дослідження феномену самоактуалізації є опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI). Цей опитувальник ви-

мірює самоактуалізацію як багатовимірну величину і розроблявся на основі теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепцій психологічного сприйняття часу і тимчасової орієнтації суб'єкта Ф. Перлза і Р. Мея, ідей К. Роджерса та інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології.

Самоактуалізаційний тест складається з 126 пунктів і побудований за тим же принципом, що і ROI. Кожен з пунктів включає два судження ціннісного або поведінкового характеру. Судження не обов'язково між собою є строго альтернативними. Досліджуваному пропонується вибрати те із них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичному способу поведінки. Пункти тесту, які залишені без відповіді, або ті, в яких відмічені обидва варіанти, при обробці не враховуються. Результати дослідження вважаються недійсними у разі, якщо кількість таких пунктів перевищує 13. Методика може бути використана як для індивідуального, так і для групового обстеження.

"Вимірювання" рівня самоактуалізації в САТ здійснюється за двома базовими і дванадцятьма додатковими шкалами.

Базові шкали («Компетентність в часі» і «Підтримка») незалежні одна від одної і, на відміну від додаткових, не мають спільних пунктів. Додаткові шкали складають 6 блоків – по дві шкали в кожному блоці. Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової. Тобто, додаткові шкали фактично включені в основні, оскільки змістовно складаються з тих же пунктів. Така структура тесту дозволяє діагностувати значну кількість показників, не збільшуючи його обсяг.

Методика призначена для обстеження дорослих (старших 15-17 років), психічно здорових людей. Як свідчать результати психометричної перевірки, тест САТ є придатним до використання як у наукових дослідженнях, так і практичній психодіагностиці. Оскільки методика є дуже відомою, то ключі підрахунку результатів за шкалами та сам текст опитувальника ми не наводимо.

Методика дозволяє визначити такі діагностичні показники:

#### *Базові шкали*

Шкала Компетентності в часі (Тс) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків часової шкали (минуле, теперішнє чи майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки (I) – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня-зовнішня підтримка»). Людина, яка має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, однак, не означає ворожості до навколишніх і конфронтації із груповими нормами. Вона вільна у виборі, не залежить від зовнішнього впливу («внутрішньо спрямована» особистість).

Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несамостійності суб'єкта («зовнішньо спрямована» особистість), зовнішній локус контролю. Зміст даної шкали найбільш близький саме до останнього поняття.

#### *Додаткові шкали*

На відміну від базових, що вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на реєстрацію окремих її аспектів.

Шкала Ціннісних орієнтацій (SAV) (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, характерні для особистості, що самоактуалізується (тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий ступінь самоактуалізації).

Шкала Гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

Шкали Ціннісних орієнтацій і Гнучкості поведінки, доповнюючи одну одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості їхньої реалізації в поведінці.

Шкала Сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) визначає в якій мірі людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре відчуває і рефлексує їх.

Шкала Спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність людини спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться поводитися природно і демонструвати оточуючим свої емоції.

Шкали 3 і 4 становлять блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга – якою мірою вони проявляються в її поведінці.

Шкала Самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свою гідність, позитивні якості характеру, поважати себе за них.



Шкала Самоприйняття (Sa) (21 пункт) показує ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, поза залежністю від оцінки своїх достоїнств і недоліків, можливо, всупереч останнім.

Шкали 5 і 6 становлять блок самосприйняття.

Шкала Уявлень про природу людини (Nc) складається із 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну і не вважати дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності та інші антагоністичними й нездоланними.

Шкала Синергії (Sy) (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння єдності протилежностей, таких, як гра і робота, тілесне і духовне тощо.

Шкали 7 і 8 близькі між собою за змістом, їх рекомендується аналізувати спільно. Вони становлять блок концепції людини.

Шкала Прийняття агресії (A) складається із 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність людини приймати свою дратівливість, гнів і агресивність як звичайний прояв людської природи. Зрозуміло, що про виправдання людиною своєї антисоціальної поведінки мова не йде.

Шкала Контактності (C) (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно насичених контактів з людьми або, до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

Шкали Прийняття агресії і Контактності становлять блок міжособистісної чутливості.

Шкала Пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь виразності у суб'єкта прагнення до набуття знань про навколишній світ.

Шкала Креативності (Cr) (14 пунктів) характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

Шкали Пізнавальних потреб і Креативності становлять блок ставлення до пізнання. Вони не мають аналогів в РОІ і були включені в САТ за результатами експертного опитування у зв'язку з необхідністю введення блоку показників, що діагностують рівень творчої спрямованості особистості як одного з концептуально важливих елементів феномену самоактуалізації.

Загальний рівень самоактуалізації (Т-бали за всім тестом САТ) обчислюється як сума усіх балів за тестом поділена на кількість питань (126) і помножена на 100.

При розробці тесту не були однозначно визначені норми для високого, середнього і низького рівня самоактуалізації. Проте, стверджується, що показник САТ особистості, яка прагне до самоактуалізації, не повинен бути надмірно високим.

Граничне значення параметрів САТ – 80 Т-балів і більше («псевдо-самоактуалізація») – свідчить про намір досліджуваних виглядати в найбільш сприятливому світлі. За даними Е. Шострома, тестові оцінки людей

з дійсно високим рівнем самоактуалізації знаходяться в районі 60 Т-балів. Практика використання методики САТ свідчить, що «діапазон самоактуалізації» близький до норм РОІ (55-70 Т-балів) і це значення говорить про реальну самоактуалізацію особистості. Шкальні оцінки в 40-45 Т-балів і нижче характерні для осіб з низькою самоактуалізацією, внаслідок чого у них підвищується ризик виникнення депресії, апатії, неврозу, психосоматичних захворювань, залежностей. Діапазон 45-55 Т-балів вважається психічною і статистичною нормою.

***Тест життєстійкості С. Мадді*** (переклад і адаптація  
Д.О Леонтьєва, О.І. Рассказової) (Леонтьев, Рассказова, 2006)

Тест життєстійкості являє собою адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна hardiness характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності (Д.О. Леонтьєв запропонував позначати цю характеристику як життєстійкість). Цей конструкт був виділений в ході досліджень, в яких шукалася відповідь на питання: які психологічні чинники сприяють успішному оволодінню стресом і зниженню (або навіть попередженню) внутрішньої напруги?

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні людини стресовим ситуаціям, передусім в професійній діяльності. За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних чинників (у тому числі хронічних) на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності. Саме життєстійкість дозволяє людині пережити тривогу, що супроводжує вибір майбутнього (невідомості), в ситуації екзистенціальної дилеми.

Концепція життєстійкості, таким чином, дозволяє співвіднести дослідження в галузі психології стресу з екзистенціальними уявленнями про онтологічну тривогу і способи оволодіння нею.

Опитувальник включає 45 пунктів, що містять прямі і зворотні питання усіх трьох шкал (включеність, контроль і прийняття ризику, сумарне значення яких характеризує життєстійкість).

*Характеристика шкал:*

Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що включає три порівняно автономних компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого оволодіння (hardy coping) стресами і сприйняття їх як менш значимих.

Включеність (commitment) визначається як «переконаність в тому, що включеність в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особи». Людина з розвиненим компонентом включеності отримує задоволення від власної діяльності. В протизагад цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям.

Контроль (control) є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань і досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти, при відсутності гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя людини. В основі прийняття ризику покладено ідею розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах, С. Мадді підкреслював важливість вираженості усіх трьох компонентів життєстійкості. Також можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного із трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою та із загальною (сумарною) мірою життєстійкості.

### ***Опитувальник самоорганізації діяльності*** (ОСД) О.Ю. Мандрикової (Мандрикова, 2010)

Опитувальник самоорганізації діяльності призначений для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання, особливостей структурування самоорганізації діяльності. Він може бути використаний в психологічному і організаційному консультуванні, в освітніх програмах, тренінгах та як методика діагностики тайм-менеджменту в процесі професійної підготовки.

Ефективний тайм-менеджмент – управління часом, згідно до методики, складається з таких шести складових, як планомірність, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація, самоорганізація та орієнтація на теперішнє. Текст опитувальника містить 25 питань, аналіз результатів за якими надає можливість визначити рівень розвитку самоорганізації діяльності людини за кожною із вказаних складових (таблиця 1).

Таблиця 1

**Інтерпретація рівня вираженості складових  
самоорганізації діяльності**

<b>Шкала</b>	<b>Низькі бали</b>	<b>Середні бали</b>	<b>Високі бали</b>
Планомірність	Вам може складно даватися планування Вашої діяльності і планомірне слідування наміченому плану.	Ви в помірній мірі схильні розробляти чіткі плани і планомірно дотримуватися їх при досягненні поставлених цілей.	Ви досить планомірно, віддаєте перевагу послідовній реалізації поставлених цілей, маєте розвинуті навички планування.
Цілеспрямованість	Ви не завжди чітко бачите свої цілі або не схильні ставити перед собою конкретні цілі, Вам може бути не властиво до чого-небудь цілеспрямовано прагнути і докладати зусиль для досягнення поставлених цілей.	Ви досить добре бачите і розумієте свої цілі, здатні досягати їх, хоча в Вашому житті можуть бути періоди, коли не вся Ваша діяльність спрямована на досягнення будь-яких ясних для Вас цілей.	Ви цілеспрямовані, знаєте, чого хочете і до чого прагнете, йдете у напрямку до реалізації своїх цілей.
Наполегливість	Вам може бути складно прикладати вольові зусилля для доведення розпочатої справи до її логічного завершення, Ви схильні відволікатися на сторонні справи.	Ви досить організовані і структуровані, здатні на вольові зусилля, хоча і можете залишити розпочату справу, переключаячись на більш значущі для Вас види діяльності.	Вас можна охарактеризувати як вольову і організовану людину, здатну зусиллям волі структурувати свою поведінкову активність і завершити розпочату справу.
Фіксація	Ви гнучка людина, легко переключаєтеся на нові види діяльності і взаємини. В окремих ситуаціях Ви можете сприйматися недостатньо обов'язковою і послідовною людиною.	Ви досить гнучка людина в плануванні своєї діяльності і в побудові взаємин, проте Ви прагнете виконувати дані Вами зобов'язання.	Ви виконавча і обов'язкова людина, прагнете всіма можливими способами завершити розпочату справу. Можливо, Ви можете бути недостатньо гнучкими в плануванні своєї діяльності і в побудові взаємин.

Самоорганізація	Ви не схильні при організації своєї діяльності вдаватися до допомоги зовнішніх засобів, що допомагають в управлінні часом, що може негативно позначатися на Вашому рівні самоорганізації.	При плануванні свого робочого і особистого часу Ви можете покладатися як на допоміжні засоби (щоденники, записні книжки, планінги), так і на свою природну організованість.	Ви володієте високим рівнем самоорганізації, при плануванні схильні користуватися допоміжними засобами (щоденники, планінги, бюджетуванням часу).
Орієнтація на теперішнє	Ви схильні знаходити більш цінним Ваше психологічне минуле або майбутнє, ніж те, що відбувається з Вами «тут-і-тепер».	Ви здатні бачити і цінувати своє психологічне минуле і майбутнє, разом із тим, що відбувається з Вами в даний момент часу.	Ви схильні фіксуватися на тому, що відбувається з Вами в даний момент часу, для Вас те, що відбувається «тут-і-тепер» має особливу цінність і значимість.
Загальний бал	Ви віддаєте перевагу спонтанному життю, не прив'язуючи свою діяльність до жорсткої структури і цілей. Ваше майбутнє для Вас самого досить туманне, Вам не властиво чітко планувати свою щоденну активність і докладати вольових зусиль для завершення розпочатих справ, однак це дозволяє досить швидко і гнучко переключатися на нові види активності, не «застрягати» на структуруванні своєї діяльності.	Ви здатні поєднувати структурований підхід до організації часу свого життя зі спонтанністю і гнучкістю, вмієте цінувати всі складові Вашого психологічного часу і отримувати для себе цінний досвід з багатоплановості свого життя.	Вам властиво бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до її досягнення. Можливо, в окремих видах діяльності Ви можете бути надмірно структурованими, організованими і досить гнучкими. Проте Ви досить ефективно можете структурувати свою діяльність.

**Тест-опитувальник самоствавлення особистості В.В. Століна,  
С.Р. Пантілєєва (Столін, Пантілєєв, 1988)**

Ця методика найточніше розкриває самоствавлення як структурно-складне утворення, яке включає в себе: самоповагу, аутосимпатію, самокерування, самовпевненість, самоприйняття, самоінтерес та ін. Побудована методика на основі розробленої В.В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Вона дає змогу виявити три рівні самоствавлення, які відрізняються ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та очікування щодо себе; рівень конкретних дій (готовності до них) у ставленні до свого «Я».

Виділяючи рівні самосвідомості, В.В. Столін у якості вихідного матеріалу виходить із розбіжностей у змісті «Я-образу» (знання чи уявлення про себе, в тому числі у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. У ході життєдіяльності людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання становлять змістовну складову його уявлень про свій «образ Я». Однак ці знання, звичайно, їй не байдужі: те, що в них розкривається, стає об'єктом її емоцій, оцінок, предметом більш чи менш стійкого самоствавлення.

На думку В.В. Століна, розбіжності у змісті «Я-образу» не зводяться до розбіжностей між когнітивним, раціональним, афективним і емоційним компонентами. Два останніх входять, хоча і у різній мірі, і в процес пізнання, і в процес самоствавлення. У найзагальнішому вигляді знання про себе – це система уявлень в певній мірі емоційно забарвлених, тобто самоствавлення – це почуття, що мають предметну специфіку і породжені потребами суб'єкта, а також система релевантних цьому почуттю дій, тому надзвичайно доцільним є використання даної методики при вивченні мотивації учіння особистості як і будь-якої іншої діяльності.

Самоствавлення особистості за В.В. Століним має складну ієрархічну будову. На своєму найбільш конкретному рівні самоствавлення виступає як специфічна активність суб'єкта на адресу свого «Я», що полягає в певних внутрішніх діях (в установках на ці дії), характерних як емоційною специфікою, так і предметним змістом самої дії. Більш загальний аспект або рівень самоствавлення, його макроструктуру становлять емоційні компоненти або «виміри» – «самоповага», «аутосимпатія», «самоінтерес», що утворюють емоційний простір самоствавлення. Ще більш загальним аспектом або рівнем будови самоствавлення є недиференційоване вже не тільки за предметним змістом, але й за емоційною специфікою загальне почуття «за» або «проти» свого «Я», що є сумациєю позитивних чи негативних моментів самоствавлення за трьома емоційними осями. Це глобальне почуття «за» або «проти» має своє феноменальне подвоєння у вигляді передбачуваного ставлення інших, що є ще одним виміром у структурі самоствавлення.

Опитувальник містить 57 висловлювань, які стосуються глобального самоствавлення та його складових і включає *наступні шкали*:

Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного. Глобальне самоствавлення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Шкала I – самоповага. *Самоповага* – шкала із 15 пунктів, що об'єднала твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Мова йде про той аспект самоствавлення, що емоційно і змістовно поєднує віру у свої здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, можливість контролювати власне життя та бути самопослідовним.

Шкала II – аутосимпатія. *Аутосимпатія* – шкала із 16 пунктів, що поєднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». До шкали увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі поєднує схвалення себе в цілому та в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, – бачення в собі недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, самозвинувачування.

Шкала III – очікуване ставлення інших. *Очікуване ставлення інших* – шкала із 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Шкала IV – самоінтерес. *Самоінтерес* – шкала із 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися із собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимір виразності установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного:

Шкала 1 – самовпевненість;

Шкала 2 – ставлення інших;

Шкала 3 – самоприйняття;

Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність;

Шкала 5 – самозвинувачення;

Шкала 6 – самоінтерес;

Шкала 7 – саморозуміння.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо по кожній з вказаних складових самоствавлення. Якщо значення показника менше 50 балів, то ознака не виражена; 50-74 – ознака виражена; більше 74 – ознака яскраво виражена. Більше 80 і менше 40 балів інтерпретувати не рекомендується, оскільки такі дані отримані під впливом другорядних умов, наприклад, під впливом соціальної бажаності.

**Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д. О. Леонтьєва (Леонтьев, 2000).**

Мета даної методики – вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості, що становлять основу образу Я.

Система цінностей людини є усвідомлюваною, інтерналізованою частиною системи її особистісних смислів. Результатом усвідомлення цілей і смислу власного життя є смисложиттєві орієнтації людини. Дж. Крамбо та Л. Махолік, на основі теорії прагнення до смислу і логотерапії В. Франкла розробили тест «Ціль у житті» (PIL – Purpose in Life). Ціль життя автори теста визначають як переживання індивідом його «онтологічної значимості».

Російською мовою тест PIL вперше був адаптований К. Муздибаєвим. На основі версії К. Муздибаєва, Д. О. Леонтьєвим був розроблений і адаптований ще один вітчизняний варіант PIL.

«Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО). Методика являє собою 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком.

Показники теста містять загальний показник осмисленості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою (1-17) навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою (25-42) можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реального підґрунтя в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, з огляду на показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає досліджуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою (25-42) і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою (1-17) – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінного змісту спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина. Високі бали за цією шкалою (20-35) і низькі за іншими будуть характеризува-



ти людину, що доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне додати змісту залишку життя. Низькі бали (1-14) – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю – Я (Я – господар життя). Високі бали (18-28) відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності з своїми цілями і уявленнями про його смисл. Низькі бали (1-11) – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю – життя або керованість життям. При високих балах (25-42) – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали (1-17) – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвласне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Перші три фактори утворюють *смыслжиттєві орієнтації*: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два інші фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання про те, що контроль можливий, та особисту здатність здійснювати такий контроль. Таким чином, тест СЖО дозволяє виявити специфіку орієнтації в часових вимірах особистості, а також виявити рівень розвитку у неї здатності до самоуправління та самоконтролю.

У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволенні при їх досягненні і впевненості у власній можливості ставити перед собою цілі, завдання та досягати результатів. Важливим є співвіднесеність елементів з часом. Це передбачає чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, з минулим.

Тест СЖО дозволяє, таким чином, оцінити «джерело» сенсу життя, що може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес), або в минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

### ***Шкала самоефективности*** (Шварцер, Єрусалем, Ромек, 1996).

Шкала самоефективности складається з 10-ти тверджень, які досліджуваному пропонується співвіднести з ефективністю власної діяльності. Поняття самоефективности (self-efficacy), введене А. Бандурою, є одним із центральних компонентів його соціально-когнітивної теорії. Ідея А. Бандури про те, що віра в ефективність власних дій (самоефективності) може в значній мірі впливати на поведінку, знайшла безліч підтверджень в клінічних дослідженнях і виявилася цілком адекватною сфері регуляції соціальної поведінки в більш широкому контексті.

## Техніки гештальт-підходу

**Вправи на вміння бачити себе очима інших** (береться інтерв'ю – 24 питання) – по черзі один одному ставлять питання і відповідають протягом 5 хвилин. Обговорення вправи дає можливість взнати особливості своєї поведінки, способи презентації своїх позитивних і негативних сторін, можливостей розуміти, як вони впливають на оточуючих; усвідомити способи захисту (напад або захист, жертва або агресор), як виникає навчана безпомічність, можливості змін в цих стратегіях; знаходити, що змінюється у процесі трансформації позиції агресора на позицію жертви; пояснення ресурсу, на який особистість може спиратися, щоб устояти від тієї чи іншої позиції. Це дає можливість особистості пізнати себе з іншої точки зору, знайти розходження власної думки, бачення себе очима інших. Це допомагає усвідомити, як будуються стосунки з іншими, як людина знайомиться, як спілкується. Знання особистістю норм, вимог суспільства, соціального оточення не завжди запорука пристосованості до соціального оточення. Тому так важливо для особистості активізувати самоусвідомлення для соціальної адаптації в кризових ситуаціях.

**Техніки актуалізації переживання** особистості є найціннішим в методах гештальт-підходу. Емоції, переживання виступають безпосередньо метою взаємодії. Існує суттєва різниця між почуттями, бажаннями, образами, ідеями, розміщеними поза контакту і цими ж феноменами у полі взаємодії особистості з іншими. В основі технології актуалізації переживань особистості закладена динаміка віталізації цих феноменів взаємодії, що дає їм змінюватись. Особистість проживає ці зміни, відбувається об'єктивація власних бажань, потреб, відновлення її життєвих ресурсів. Саме розкриття своїх переживань, емоцій, почуттів, тілесних відчуттів, іншому дає можливість реконструкції їх. Процес переживання не має часових обмежень і кінцевої мети. Актуалізація цих переживань в діалозі, коли особистість ділиться ними з іншим і отримує підтримку, стає метою цих засобів.

**Засоби діалогічного методу: усвідомлення, легалізація і розміщення** феноменів, що виникають у діалозі особистості з іншими (в груповій та індивідуальній формах взаємодії). В гештальтпсихології виокремлюється поняття Self, як процесу формування фігури і фону контактування особистості з іншими. Спрямовуючи актуалізацію переживань особистості відносно фігури діалогу або фону, відновлюється та активізується процес самодетермінації розвитку особистості.

У учасників взаємодії відбувається формування відповідальності за власні бажання, потреби, життєві перспективи, стратегії їх досягнення. Головним стає перехід від опори на інших, обставин, до опори на власні можливості, самого себе. В парадигмі гештальт-підходу **спосіб організації контакту** особистості з соціальним оточенням впливає на процес самодетермінації розвитку особистості.

термінації розвитку особистості. В кризових ситуаціях у особистості процес переживання деформований або зовсім блокований. Засобами гештальттерапії відновлюється контактування особистості з оточенням, з опорою на себе, на власні бажання, потреби, життєві перспективи. В кризових ситуаціях особистість, звертаючись до іншого в контактуванні, бажає змінити свої переживання. Засоби гештальт-підходу спрямовується на захист особистості від небажаних переживань, бажань, образів і т. інше. Завданням методу стає – відновити процес переживання, ініціюючи кризу в діалозі з особистістю. Таким чином, **технологія керуємої кризи**, створює умови, в яких особистість справляється з кризою в актуальній для неї життєвій ситуації, не залишаючись наодинці з проблемою, маючи психологічну підтримку. Особливо важливим є **послаблення «внутрішнього конфлікту»** особистості. Саме ці конфлікти найбільше зачіпають особистість, блокуючи емоційне реагування. Це підтверджується позицією Ф.Перлза (Перлз, 2006) про цінності конфлікту для розвитку особистості – який спонукає до усвідомлення причин кризи, запозичення нового досвіду ззовні та перебудови усталених стереотипів поведінки. Коли людина усвідомлює, що її власний внутрішній конфлікт – це плід її сумнівів, які її «розривають на шматки», то це спонукає до самоусвідомлення, самоаналізу. Послабленням сумнівів особистості, невротичної тривожності досягається рівень керуємої кризи, яка активізує самодетермінацію розвитку особистості. Коли конфлікт знаходиться у центрі уваги і загострюється значущість його вирішення, змінюється поле взаємодії, творчого пристосування особистості. Обговорюються нові варіанти вирішення життєвих проблем, нові життєві перспективи. Якщо в діалозі з особистістю не виникають нові форми вирішень кризових ситуацій, то можлива повторна травматизація. Творчим пристосування вважається відновлення емоційного реагування, переживання та ревіталізація self. В польовій парадигмі на відміну від індивідуалістичної відбувається зміни влади та відповідальності за власні потреби, поведінку, стратегії досягнення життєвих перспектив.

**Техніки роботи з фрустрацією потреб** особистості, засоби отримання додаткової інформації для змін в ієрархії цінностей, стають умовою активізації самодетермінації процесу її розвитку. Зміни життєвих перспектив особистості як чинників самодетермінації її розвитку в кризових умовах потребують свого відновлення та гармонізації. Це відбувається за рахунок **завершення гештальтів** у процесі розвитку особистості.

Методики на розвиток усвідомлення та проявів різних емоцій, переживань, а також особистісних якостей.

#### **Методика «Вулкан».**

Мета - розвиток усвідомлення проявів своїх емоційних станів, зокрема злісті, гніву, розвиток безпечних проявів цих емоцій. Інструкція: уявити себе в безпечному місці, уявити себе вулканом та пофантазувати:

– Де Ви знаходитеся, в якому куточку нашої планети?

- Що є навколо вулкана?
- Який Ви вулкан (діючий чи сплячий)?
- Що з вулканом відбувається? Якої він сили?
- Наскільки він небезпечний, чи встигають люди від нього втекти?
- Як часто він просипається? Як про це попереджує?
- Який вигляд має виверження Вашого вулкану? На скільки далеко воно розлітається?

- Що відбувається після того, як вулкан втихне?

Після фантазування пропонується намалювати на аркуші паперу свій вулкан емоцій. Намалювавши свої малюнки, розповісти про свої вулкани, ведучий та група допомагають розповідачеві ставлячи запитання. Після опису ведучий пропонує показати свій вулкан, де він знаходиться в тілі і який він. Якщо учасник говорить, що вулкан ніколи не просипається, то варто запитати, а що має відбуватися, щоб вулкан прокинувся.

Вправа «Вулкан» сприяє процесу самоконтролю, який відображає міру відповідальності за процес актуальних переживань, структурування часового простору та ціледосягнень. Процес саморегуляції та самоконтролю торкається тих самих категорій (актуальні переживання, структурування та планування часового простору, ціледосягнення). Гнів являється одним емоційних станів, що супроводжує незгоду особистості з чимось.

### **Методика „Кущ троянд”.**

Мета: діагностика емоційного стану, потреб, стосунків з оточуючими, знаходження ресурсів.

Вправа розпочинається з медитації, пропонується влаштуватися зручніше, закрити очі, прислухатися до свого тіла та уявити себе кущем троянд. Можна давати підказки (варіанти):

- Який ти кущ троянд (високий? Маленький? Пишний? На тобі є квіти? Скільки? Які? Чи пахнуть? Яке стебло? Чи є шипи? Яке листя? Яке на дотик? Чи є коріння? Яке?

- Де ти знаходишся? (В саду? Кімнаті? Пустелі?..)

- Чи є поряд інші квіти, рослини, тварини, люди, предмети?

- Чи є навколо тебе огорожа або щось подібне?

- На що це схоже бути кущем?

- Як ти підтримуєш своє існування?

- З ким ти взаємодієш?

- Чи за тобою хтось доглядає?

- Яка зараз погода?

Наступним кроком пропонується ще хвилинку побути кущем троянд, на рахунок «5» відкрити очі, намалювати цей кущ, після чого описати його в теперішньому часі. При описі малюнка варто запитувати: – Як тобі живеться? – Що відчуваєш? Чого хочеться? – Чим історія про кущ схожа з твоїм життям? Після розповіді уявити, що в житті троянди з'явився чарівник. Запитати: «Яке б ти загадав йому бажання? Що б ти хотів змінити?

Добавити? будь-що». Домалювати бажані елементи. Обговорюється вправа та почуття, які виникли внаслідок виконання методики.

#### **Методика «Базар».**

Мета: знаходження користі від своїх «негативних» якостей. Інструкція: представити різні дві будь-які речі кожного з учасників.

На початку вправи пропонується покласти на середину кімнати будь-які свої дві речі, які в них є з собою. Далі, ведучий пропонує взяти з цих предметів по одному, який найбільш подобається. Брати свою річ заборонено. Сидячі в колі, запропонувати учасникам побути цим предметом, **вжитися в його роль** тілесно, описати його характеристики (якості). Далі пропонується розказати від імені предмета, чому саме його обрали і завдяки яким своїм якостям.

Після закінчення обговорення пропонується взяти ще по одному не своєму предмету і від імені предмета розказати, чому саме його вибрали другим, а не першим. Обговорити, на які якості люди звертають увагу найперше, а також якості другого порядку, що вони не гірші, а лише їх місце залежить від пріоритету і вибору (**признати наявність цих якостей**). Обговорити в групі почуття, які виникли внаслідок виконання методики.

#### **Методика «Подолання перешкод».**

Мета: знаходження ресурсів для подолання труднощів.

Матеріали: папір А3, фломастери, маркери.

Вправа розпочинається з медитації, пропонується уявити, що учасник сидить дома один, вдягається, виходить з будинку, закриває на ключ двері і йде по стежинці по вулицям міста, виходить з міста, заходить в ліс, йдучи по стежині розглядає все навкруги. І раптом бачить перешкоду яку не можливо подолати (щось чи когось, це може бути будь що). Пропонується намалювати перешкоду.

Придумати когось чи щось, що може подолати перешкоду (це може бути казковий герой тощо). **Намалювати.** Запропонувати побути цим персонажем, **вжитися в його роль** тілесно, описати його характеристики (якості), ведучому групи можна приєднатися і разом з учасником побути цим рятівником або доповнити композицію (наприклад якщо рятівник принцеса то побути принцом і т.д.). Обговорити ресурси які були використані у подоланні перешкоди, **признати наявність цих ресурсів у особистості.**

Рефлексія, обговорення вправи та почуттів, які виникли внаслідок виконання методики, побудова нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей та засобів їх досягнення. Відбувається певна заміна старих цінностей на нові. Якщо особистість змінює життєвий сценарій, вносить нові цілі, відбувається зміна емоційного реагування на перехід мрій і бажань в реальні цілі і в план їх досягнень. Із неконкретних життєвих цілей: “бути щасливим”, “пробитися в люди”, “хочу світла і тепла”, “вийти з болота”, у особистості формуються більш конкретні: “отримати освіту”, “влаштуватися на певну роботу”, “знайти партнера з спільними інтересами”. Відбувається

зміна самооцінки, рольове моделювання, що опосередковує постановку життєвих цілей, перспектив, стратегій. Ці зміни активізують процес самодетермінації розвитку особистості.

В **техніках гештальт-підходу** враховуються загальні вимоги дотримання циклу контакту взаємодії у діалозі (клієнта з терапевтом, ведучим групи і її членами). Головними питаннями терапевта на **стадії пре-контакту** є: «Що з тобою відбувається тут і тепер?», «Які відчуття (дихання, тіло, поза)?», «Що бачиш, чуєш, помічаєш навколо себе?», «Про що міркуєш?». Особливо важливим на цій стадії є все що усвідомлюється і відчувається людиною на даний момент. Якщо робота з незавершеною ситуацією, то питання спрямовуються на те – «Що відчуваєш, коли про це розповідаєш?». Якщо робота з соціальними ролями, то важливі питання: «Що залишилось у тебе після обговорення цієї складної життєвої ситуації?». На стадії **контактування**, в методах роботи, на перший план виступають головні питання: «Що ти зараз робиш і що плануєш робити в наступний момент?». «Робиш» – розуміється як внутрішня дія або стосунки. Наприклад: пояснення, втеча, інтерпретація, очікування дії іншого. «Що робиш зараз і що відчуваєш?». Якщо робота з симптомом і ретрофлексією, то питання: «Яка дія виникає із цих почуттів?», «Що бажаєш робити?». Якщо робота з незавершеною ситуацією, то питання: «Прислухайся до себе, що залишилось незавершеним? Що ще б хотілось в даний момент. Що вибираєш?», «Чи хочеш ти того ж самого, чи чогось іншого?». Якщо особистість окреслила декілька фігур бажаного (почуттів, очікувань, дій), то питання спрямовуються на вибір – «Що з цього вибираєш?».

На стадії **фул-контакту** головним питанням в роботі стає: «Чи можеш ти повністю включитися в переживання або дію?», «Можеш зараз зробити те, що хочеш?». Якщо робота з проєкціями або внутрішніми частками особистості, то головні питання до неї: «Можеш зіграти: роль матері, персонажа сновидіння, героя казки, частки своєї особистості?», «Можеш продовжити, посилити дію героя свідомо?» (якщо робота з тілесним відчуттям). Доцільним може бути експеримент в терапії, робота в рамках терапевтичної взаємодії, отримання нового досвіду (в безпечній, сприятливій атмосфері).

На стадії **постконтакту** - головним питанням стає «Який досвід ти отримав в групі, у взаємодії з іншими?», «Що для тебе важливим було?», «Які зміни відбулися в твоєму стані?», «Які висновки?», «Що нового помічаєш зараз?». Якщо робота з незавершеною ситуацією – «Уяви собі цю ж життєву ситуацію, чи є щось ще, що тебе хвилює?».

На кожному етапі розвитку діалогу (в індивідуальній чи груповій роботі) підбираються методики, що спрямовуються на визначення цілепокладання, мотивів, потреб, уявлень про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей учасників. Особливу роль в цьому процесі відіграє побудова ієрархії цінностей, пошук нових життєвих смислів, перспектив з метою запобігання саморуйнації особистості. Ієрархія

ціннісних орієнтацій особистості є досить стійкою. Ця характеристика ціннісних орієнтацій оцінюється за їхньою стійкістю в часі, проявом у всіх основних сферах життєдіяльності особистості, стабільністю їхнього впливу на поведінку в складних умовах життєдіяльності. Оскільки сама група і отриманий досвід в ній є засобом досягнення головної мети, розуміння цього дозволяє особистості орієнтуватися у постановці допоміжних цілей. Ведучому групи необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається в групі. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в групі, місце в групі, яке займають її члени (або примусово займають, внаслідок тиску в групі, ззовні, парні стосунки). Необхідна здатність керівника групи впливати на хід подій в групі і знаходити їм пояснення та застосування.

Вектор психологічної підтримки особистості спрямовується на її переживання під час діалогу, взаємодії з терапевтом, психологом, ведучим групи. З позиції Self можливі зміни лише на межі контакту, поза якого не існує нічого. Методи психотерапії кризових станів спрямовується в напрямку від підтримки організму з боку середовища до спроможності спиратися на самого себе. Якщо особистість перекладає відповідальність за все що з нею відбувається на своє оточення, то вона стає безпомічною, безпорадною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо особистість занадто перебільшує значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу. Це, перш за все – відповідальність. Відповідальність може локалізуватися тільки під час взаємодії у діалозі з іншим. Ресурсним може стати прямі прояви почуттів. Особливо таких, як злість, агресія, на які існує заборона (на підсвідомому рівні і в реальності). Такі заборони формують у особистості пасивні форми агресії: газлайтінг, маніпулювання, утримання емоцій, ігнорування, саботування, інші. В діалозі з іншими, за різних обставин, проявляються то ясні, чіткі то приховані форми емоцій. Іноді ці приховані форми мають сенс в певній життєвій ситуації, як найбільш придатні, адаптивні форми. Активність особистості розглядається як прояв певної дії по відношенню до оточення з метою задоволення власних потреб. Прямий прояв – ясна і чітко спрямована дія, вираз емоцій в якому закладене бажання або небажання («хочу», «не хочу», «ненавиджу», «злюсь» та інше). Пасивна форма прояву агресії – дія і вираз переживань непрямі приховані, але при цьому спрямовані на задоволення потреб особистості.

В групових заняттях особливого значення набуває особистісне самовизначення, яке відображається у моделі образу – Я та проявляється у характеристиках, що мають в основі свого змісту результат оцінки себе та оточуючих. Особистість характеризується спрямованістю, стійкою домінуючою системою мотивів, інтересів, переконань, ідеалів, смаків і т.д., в

яких проявляють себе потреби людини. Це відображається у глибинних змістовних структурах, що обумовлюють її свідомість і поведінку. Розвинена особистість має розвинену самосвідомість, що виключає (образ – «Я»; «Я» – концепцію), систему уявлень про себе, які сконструйовані в процесах діяльності і спілкування та забезпечують цілісність особистості і знаходять себе в самооцінці, в почутті самоповаги, рівні домагань і т. інше.

Корекція образу «Я» спрямовується на те, якою особистість бачить себе в сьогоденні, в майбутньому і минулому, яким би вона хотіла бути. Співвідношення образу «Я» з реальними обставинами життя особистості дозволяє їй змінювати свою поведінку і здійснювати ланцюги самокорекції. Саме група допомагає особистості в ціннісному самовизначенні, корегувати образ «Я». Ціннісне самовизначення – це ототожнення зі значимими об'єктами та ідентифікація з ними. Перш за все це проявляється в мріях і перспективах. Групова робота допомагає особистості визначатися в своїх пріоритетах в різних сферах реальності, формуються певні життєві смисли, стереотипи поглядів, світоглядні уявлення. Члени групи створюють умови становлення нових уявлень про «положення в суспільстві», «матеріальне благополуччя», «сімейне щастя» і т.д. Це відбувається в процесі усвідомлення своїх ресурсних можливостей змін трансферентних характеристик, способів захисту, нападу, поведінкових патернів, які повторюються. Методи активізації самодетермінації розвитку особистості мають вплив на ці зміни, дозволяючи особистості вибирати способи вдосконалення – компенсацію, надкомпенсацію, можливості варіювати, управляти собою, активізувати власні внутрішні ресурси й ін. У цьому процесі необхідна визначеність: я-образів, життєвої мети, перспективи на майбутнє; наявність позитивних стратегій саморегуляції психоемоційних переживань: наявність відповідального вибору, адекватна тривога, підвищення емоційної задоволеності від дійсності; екзистенційна позиція: базова довіра світу, свобода та відповідальність у життєвому виборі, розвинута рефлексія, відчуття гідності; соціальність: свідомий вибір дистанції у міжособистих контактах, ефективні стратегії комунікацій; самореалізація та стратегії, що не шкодять образу Я, наявність внутрішньої компетентності. Унікальність особистості, здатність бути собою, усвідомлювати власні потреби, пов'язані зі здатністю контактувати з іншими, зі світом в цілому.

Для особистості найважче ставити перед собою певну мету, ціль. Постає питання, як навчити особистість ставити і досягати цілі, а також відновити можливість усвідомлення власних потреб і шляхів їх досягнення. Саме постановка і досягнення цілі – основа самодетермінації розвитку особистості. Завданням психологічних технологій – усвідомлення і реалізація власних бажань особистості, прояв утриманих емоцій. Це не означає, що треба позбутись пасивних форм прояву злості, агресії, інших емоцій. Цей спосіб прояву емоцій, почуттів був сформований у особистості в її життєвому досвіді як найнеефективніший в певних життєвих обставинах. Цей спосіб надав осо-



бистості можливість «вижити», зберегти власну психічну та фізіологічну цілісність. В кризових ситуаціях особистість можливо завдяки цьому способу отримувала захист, спасіння від загрози (фізичної, моральної, психічної та іншої). Тому важливо навчити особистість усвідомлювати за яких обставин вона використовує приховані, пасивні форми прояву своїх почуттів. Важливо активізувати усвідомлення особистістю власних поведінкових реакцій і знаходження інших варіантів поведінки, взаємодії з іншими.

Постановка цілі залежить від сформованих цінностей, життєвих прагнень, саморозвитку особистості, смисло-життєвих орієнтацій, життєвої програми особистості. Процес постановки і досягнення цілі – свідомий і цілеспрямований процес життєвого конструювання. Система переконань, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій опосередковують постановку цілі. Ціннісні орієнтації є підґрунтям ставлень людини до дійсності і характеризуються за змістом, ступенем структурованості та можливістю їх реалізації. Особливості структури системи ціннісних орієнтацій, які перешкоджають самореалізації особистості, її особистісної зрілості: дифузність структури, нестійкість, відсутність чіткої ієрархії цінностей.

Технології психологічної допомоги особистості спрямовуються на визначення життєвої програми, що містить систему цілей і методів їх досягнення. Інваріанти життєвих стратегій організують певні кластери стилю життя, світобачення особистості, які характеризуються смисловим наповненням. Ці кластери утворюють пізнавальний образ світу певного оточення, суспільства. Особистість в рамках цього образу формує бачення свого місця в цьому світі, в цій реальності. Вибудовуючи свій образ світу вона співвідносить його з реальним і корегує життєві стратегії опанування його, що у свою чергу формує внутрішній образ особистості. Звідси очевидно, що у особистості, яка намагається досягти вибраної цілі, формується певна стратегія, яка корегується, зберігаючи постійну спрямованість на ціль. Якщо молода людина визнається суб'єктом власного життя (що не виключає, а передбачає вибіркове врахування і творче застосування досвіду людства), то їй має бути притаманним здатність до проектування своєї життєдіяльності.

В діалозі джерелом феноменологічної активності являються і клієнт і терапевт. Саме їх переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови усвідомлення змін смислової сфери. Смилова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем (функція *personality*). Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (*ego* функції). Завданням діалогу тих, хто спілкується (групова робота або індивідуальна) є – формування культури вибору особистості, надання досвіду власного вибору. Гармонізація усіх складових самодетермінації розвитку особистості сприяє її цілісності.

**Додаток В**

**Порівняння групових середніх у вибірках з високими та низькими показниками самодетермінації**

<b>Критерій для незалежних вибірок</b>										
		Крит. рів. дисп. Лівія		t-критерій равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значим. (2-стор.)	Різн. Середніх	Стд. похиб. різн.	95% довірчий інтервал	
									Нижня межа	Верхня межа
Смисловиті орієнтації	Осмиленість життя	1,582	,215	2,179	48	,034	23,771	10,910	1,834	45,708
				2,047	29,401	,050	23,771	11,613	,034	47,507
	Цілі життя	1,997	,164	4,930	48	,000	7,833	1,589	4,639	11,028
				5,283	42,830	,000	7,833	1,483	4,843	10,824
	Процес життя	,466	,498	4,948	48	,000	8,149	1,647	4,838	11,461
				5,251	41,822	,000	8,149	1,552	5,017	11,281
	Результат життя	,022	,882	3,656	48	,001	6,115	1,673	2,752	9,478
				3,503	31,138	,001	6,115	1,746	2,555	9,674
	Локус-Я	,046	,831	2,353	48	,023	4,667	1,983	,679	8,654
				2,427	38,678	,020	4,667	1,923	,776	8,558
Самодетермінація	Автономія	,547	,463	,764	48	,449	7,774	10,182	-12,698	28,247
				,736	31,715	,467	7,774	10,562	-13,747	29,295
	Самовираження	3,544	,066	3,726	48	,001	6,517	1,749	3,001	10,034
				4,187	46,866	,000	6,517	1,557	3,385	9,649
Самоорганізація	Планомірність	5,307	,026	4,026	48	,000	6,844	1,700	3,425	10,262
				4,395	44,648	,000	6,844	1,557	3,707	9,981
	Цілеспрямованість	1,439	,236	1,007	48	,319	1,535	1,524	-1,529	4,599
				1,098	44,547	,278	1,535	1,397	-1,280	4,350
	Наполегливість	1,651	,205	2,380	48	,021	3,875	1,628	,602	7,148
				2,543	42,498	,015	3,875	1,524	,801	6,949
	Фіксація	1,710	,197	,426	48	,672	,799	1,874	-2,969	4,566
				,385	26,343	,703	,799	2,073	-3,460	5,058
	Самоорганізація	1,693	,199	,508	48	,614	,858	1,690	-2,540	4,255
				,541	42,268	,591	,858	1,585	-2,341	4,056
	Орієнтація на теперішнє	,418	,521	-,101	48	,920	-,139	1,369	-2,891	2,614
				-,098	31,489	,923	-,139	1,423	-3,040	2,762
	Загальна самоорганізація	,009	,926	-1,534	48	,132	-1,243	,811	-2,873	,387
				-1,508	33,668	,141	-1,243	,824	-2,918	,432
		,453	,504	1,243	48	,220	5,684	4,572	-3,509	14,877
				1,281	38,578	,208	5,684	4,438	-3,296	14,664

## Додаток В.1

Критерій для незалежних вибірок										
		Крит. рів. дисп. Лівія		t-критерій равенства середніх						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значим. (2-стор.)	Різн. Серед- ніх	Стд. похпб різн.	95% довірчий інтервал	
									Нижня межа	Верхня межа
	Само- ефективність	,001	,973	3,490	48	,001	4,000	1,146	1,695	6,305
				3,486	35,259	,001	4,000	1,147	1,671	6,329
Самоставлення	Інтегральне самоставлення	17,079	,000	4,641	48	,000	19,821	4,271	11,235	28,408
				6,045	36,054	,000	19,821	3,279	13,171	26,472
	Самоповага	14,315	,000	4,024	48	,000	22,47066	5,58400	11,24327	33,69805
				4,796	47,414	,000	22,47066	4,68506	13,04771	31,89361
	Аутосимпатія	10,874	,002	3,618	48	,001	23,716	6,556	10,535	36,897
				4,229	47,980	,000	23,716	5,608	12,441	34,991
	Очікуване ста- влення інших	9,011	,004	3,301	48	,002	22,67743	6,86891	8,86656	36,48830
				3,721	47,048	,001	22,67743	6,09473	10,41674	34,93812
	Самоінтерес	15,299	,000	2,840	48	,007	20,359	7,168	5,948	34,771
				3,451	46,075	,001	20,359	5,900	8,484	32,235
	Само- впевненість	13,741	,001	4,513	48	,000	23,30910	5,16508	12,92400	33,69419
				5,593	43,893	,000	23,30910	4,16742	14,90964	31,70856
	Ставлення інших	,054	,818	2,682	48	,010	14,958	5,578	3,743	26,173
				2,759	38,436	,009	14,958	5,421	3,988	25,929
	Самоприйняття	22,147	,000	3,373	48	,001	22,89486	6,78853	9,24561	36,54412
				4,326	38,724	,000	22,89486	5,29289	12,18653	33,60319
	Само- керівництво	4,264	,044	2,111	48	,040	11,27691	5,34255	,53499	22,01883
				2,281	43,662	,027	11,27691	4,94430	1,31014	21,24368
	Само- звинувачення	3,943	,053	-2,434	48	,019	-19,799	8,135	-36,155	-3,443
				-2,641	44,081	,011	-19,799	7,496	-34,906	-4,693
	Інтерес до себе	14,486	,000	2,814	48	,007	23,29243	8,27745	6,64951	39,93535
				3,298	47,951	,002	23,29243	7,06272	9,09151	37,49335
	Саморозуміння	,044	,835	1,228	48	,225	10,13792	8,25615	-6,46219	26,73802
				1,234	35,857	,225	10,13792	8,21793	-6,53112	26,80696
Життєстійкість	Контроль	1,494	,228	2,598	48	,012	6,597	2,540	1,491	11,704
				2,224	22,881	,036	6,597	2,967	,459	12,736
	Залученість	,973	,329	3,059	48	,004	7,333	2,397	2,513	12,154
				2,641	23,368	,014	7,333	2,777	1,594	13,072
	Прийняття ри- зику	,005	,944	1,308	48	,197	1,931	1,476	-1,036	4,897
				1,238	30,039	,225	1,931	1,559	-1,253	5,114
	Загальна життєстійкість	,562	,457	2,692	48	,010	15,861	5,892	4,014	27,708
				2,309	23,002	,030	15,861	6,868	1,654	30,068

Критерій для незалежних вибірок										
		Крит. рів. дисп. Лівія		t-критерій равенства середніх						
		F	Знч.	t	ст.св.	Зна чим.	Різн. сере- дніх	Стд. похпб різн.	95% дов.інтер.	
									Нижня межа	Верхня межа
Самоактуалізація	Орієнтація в часі	,816	,371	,654	48	,516	,483	,738	-1,002	1,967
				,690	41,299	,494	,483	,699	-,929	1,894
	Підтримка	3,618	,063	2,740	48	,009	7,399	2,700	1,970	12,829
				3,180	47,992	,003	7,399	2,327	2,721	12,078
	Ціннісні орієнтації	,069	,794	2,725	48	,009	2,108	,773	,553	3,663
				2,740	35,941	,010	2,108	,769	,548	3,668
	Гнучкість поведінки	2,004	,163	,940	48	,352	,882	,938	-1,005	2,769
				1,040	45,804	,304	,882	,848	-,825	2,589
	Сензитивність	,566	,455	2,349	48	,023	1,524	,649	,219	2,829
				2,398	37,581	,022	1,524	,636	,237	2,812
	Спонтанність	5,555	,023	2,500	48	,016	1,531	,613	,300	2,763
				2,814	46,974	,007	1,531	,544	,436	2,626
	Самоповага	1,776	,189	3,716	48	,001	2,847	,766	1,307	4,388
				3,916	41,053	,000	2,847	,727	1,379	4,315
	Самоприйняття	,813	,372	1,667	48	,102	1,903	1,142	-,393	4,198
				1,807	43,993	,078	1,903	1,053	-,219	4,025
	Природа людини	,021	,886	,947	48	,348	,507	,535	-,569	1,583
				,954	36,051	,347	,507	,532	-,571	1,585
	Синергія	,047	,829	-,792	48	,433	-,274	,347	-,971	,423
				-,767	32,226	,449	-,274	,358	-1,002	,454
	Прийняття агресії	,006	,940	3,223	48	,002	2,063	,640	,776	3,349
				3,257	36,455	,002	2,063	,633	,779	3,346
	Контактність	1,318	,257	1,216	48	,230	,868	,714	-,567	2,303
				1,344	45,694	,186	,868	,646	-,432	2,169
	Пізнавальні потреби	1,252	,269	1,259	48	,214	,691	,549	-,413	1,795
				1,327	41,106	,192	,691	,521	-,360	1,742
	Креативність	1,003	,322	,932	48	,356	,646	,693	-,747	2,039
				,994	42,281	,326	,646	,650	-,665	1,957
Психологічне благополуччя	Психологічне благополуччя	6,549	,014	8,506	48	,000	64,733	7,610	49,431	80,034
				9,652	47,396	,000	64,733	6,707	51,244	78,222
	Позитивне ставлення	1,738	,194	4,765	48	,000	11,809	2,478	6,827	16,791
				5,117	43,041	,000	11,809	2,308	7,155	16,463
	Автономія	,711	,403	4,070	48	,000	10,795	2,653	5,462	16,128
				4,463	45,037	,000	10,795	2,419	5,923	15,667
	Управління середовищем	,596	,444	5,947	48	,000	10,795	1,815	7,145	14,445
				6,224	40,309	,000	10,795	1,734	7,291	14,300
	Особистісне зростання	,562	,457	3,384	48	,001	6,986	2,065	2,835	11,137
				3,643	43,304	,001	6,986	1,918	3,120	10,853
	Цілі в житті	5,287	,026	5,089	48	,000	10,517	2,067	6,362	14,672
				5,844	47,824	,000	10,517	1,800	6,899	14,136
	Самоприйняття	4,251	,045	6,148	48	,000	13,830	2,250	9,307	18,353
				7,188	47,979	,000	13,830	1,924	9,961	17,698

**Взаємозв'язок показників тесту самоставлення і Самоактуалізаційного теста (САТ) Е. Шострома  
(адаптація Ю. Є. Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки і М. В. Кроза)**

	Компетентності в часі	Підтримка	Ціннісні орієнтації	Гнучкість поведінки	Сензитивність до себе	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Інтегральне самоставлення	,261	,394**	,554**	,035	,218	,436**	,559**	,260	,255	-,010	,377**	,091	,279*	-,025
Самоповага	,246	,477**	,469**	,199	,177	,482**	,410**	,330*	,251	,152	,416**	,285*	,244	,030
Аутосимпатія	,408**	,431**	,441**	,209	,247	,416**	,531**	,338*	,252	,179	,287*	,206	,087	-,028
Очікуване ставлення інших	,119	,216	,414**	-,085	,208	,192	,379**	,176	,213	-,057	,215	-,148	,180	-,088
Самоінтерес	,004	,294*	,388**	,058	,250	,283*	,419**	,153	,295*	,087	,358*	,198	,381**	,084
Самовпевненість	,279*	,513**	,488**	,246	,277	,526**	,483**	,287*	,313*	,167	,504**	,391**	,314*	,177
Ставлення інших	-,013	,205	,199	-,010	,392**	,285*	,408**	,144	,077	-,203	,406**	-,026	-,006	,001
Самоприйняття	,313*	,519**	,587**	,396**	,244	,469**	,579**	,253	,194	,330*	,432**	,379**	,266	,260
Самокерівництво, самопослідовність	-,168	,057	,145	-,273	-,027	,101	,138	-,014	,097	-,094	,154	-,075	-,227	-,273
Самозвинувачення	-,261	-,181	-,190	,093	-,077	-,185	-,274	-,240	-,187	,123	,026	,044	,092	,188
Інтерес до себе	,215	,223	,417**	,015	,073	,242	,332*	,177	,266	,193	,264	,050	,364**	-,019
Саморозуміння	,219	,363**	,388**	,204	,162	,363**	,384**	,348*	,049	,214	,109	,287*	,049	,059

Примітка: \*\* - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-сторон.), \* - кореляція значуща на рівні 0,05 (2-сторон.)

## Описова статистика

	Самооефективність	Самоствавлення												Життєстійкість			
		Інтегральне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самовпевненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослдовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Середнє	30,94	82,50	76,36	69,03	56,89	79,17	72,08	48,09	80,84	65,84	48,39	73,09	67,49	33,0	33,6	18,3	84,9
Медіана	31,00	88,00	86,67	77,33	62,66	92,33	81,33	51,33	89,67	79,67	43,33	80,0	68,67	34,0	34,0	19,0	89,0
Мода	29	74 <sup>a</sup>	86,67	86	72,33	100	92	51	100,0	79,67	15 <sup>a</sup>	100,0	68,67	37	29 <sup>a</sup>	18 <sup>a</sup>	95
Стд. відхилення	4,31	17,26	21,62	24,84	25,56	26,02	20,70	20,09	25,36	18,76	28,96	30,012	28,16	9,11	8,80	5,04	21,2

	Смисложиттєві орієнтації						Самодетермінація		Самоорганізація						
	Осмысленість життя	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус-Я	Локус-Життя	Автономія	Самовираження	Планованість	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація в часі	Загальна самоорганізація
Середнє	81,12	31,32	29,34	24,92	25,18	53,08	38,94	39,62	20,24	35,52	21,10	21,34	10,70	9,24	118,14
Медіана	90,50	32,50	29,00	24,00	24,00	36,00	40,50	41,00	21,00	37,50	21,00	20,50	11,50	9,00	122,00
Мода	28 <sup>a</sup>	34	27 <sup>a</sup>	27	23	30 <sup>a</sup>	41	41	24	41	25	15 <sup>a</sup>	12	8	101 <sup>a</sup>
Стд. відхилення	38,421	6,55	6,79	6,33	7,03	34,41	6,67	6,60	5,17	5,78	6,30	5,69	4,59	2,78	15,60

	Самоактуалізація														Психологічне благополуччя			
	Орієнтація в часі	Підтримка	Ціннісні орієнтації	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Природа людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність	Психологічне благополуччя	Позитивне ставлення	Автономія	Управління середовищем
Середнє	7,58	47,32	12,04	11,38	7,08	7,52	9,40	10,56	6,12	4,12	8,18	9,50	6,28	7,42	365,46	59,72	56,98	58,48
Медіана	8,00	48,00	12,00	12,00	7,00	8,00	10,00	10,00	6,00	4,00	8,00	9,50	7,00	7,50	369,00	59,50	57,00	60,00
Мода	9	50	11 <sup>a</sup>	13	7 <sup>a</sup>	8	10	10	5	4	9	8 <sup>a</sup>	7	7	333 <sup>a</sup>	51	67	61
Стд. відхилення	2,49	9,75	2,79	3,18	2,30	2,18	2,92	3,94	1,81	1,17	2,37	2,43	1,87	2,34	40,481	10,10	10,33	8,03

## **Відомості про авторів**

**Сердюк Людмила Захарівна** — завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

**Данилюк Іван Васильвич** — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

**Турбан Вікторія Вікторівна** — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

**Пенькова Олена Іванівна** — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

**Володарська Наталія Дмитрівна** — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

**Дригус Марія Трохимівна** — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

**Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна** — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

**Чиханцова Олена Анатоліївна** — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент.

**Чайка Галина Василівна** — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

**Каплуненко Ярина Юріївна** — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

*Монографія*

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 12,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;  
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
№ 6418 від 03.10.2018 р.